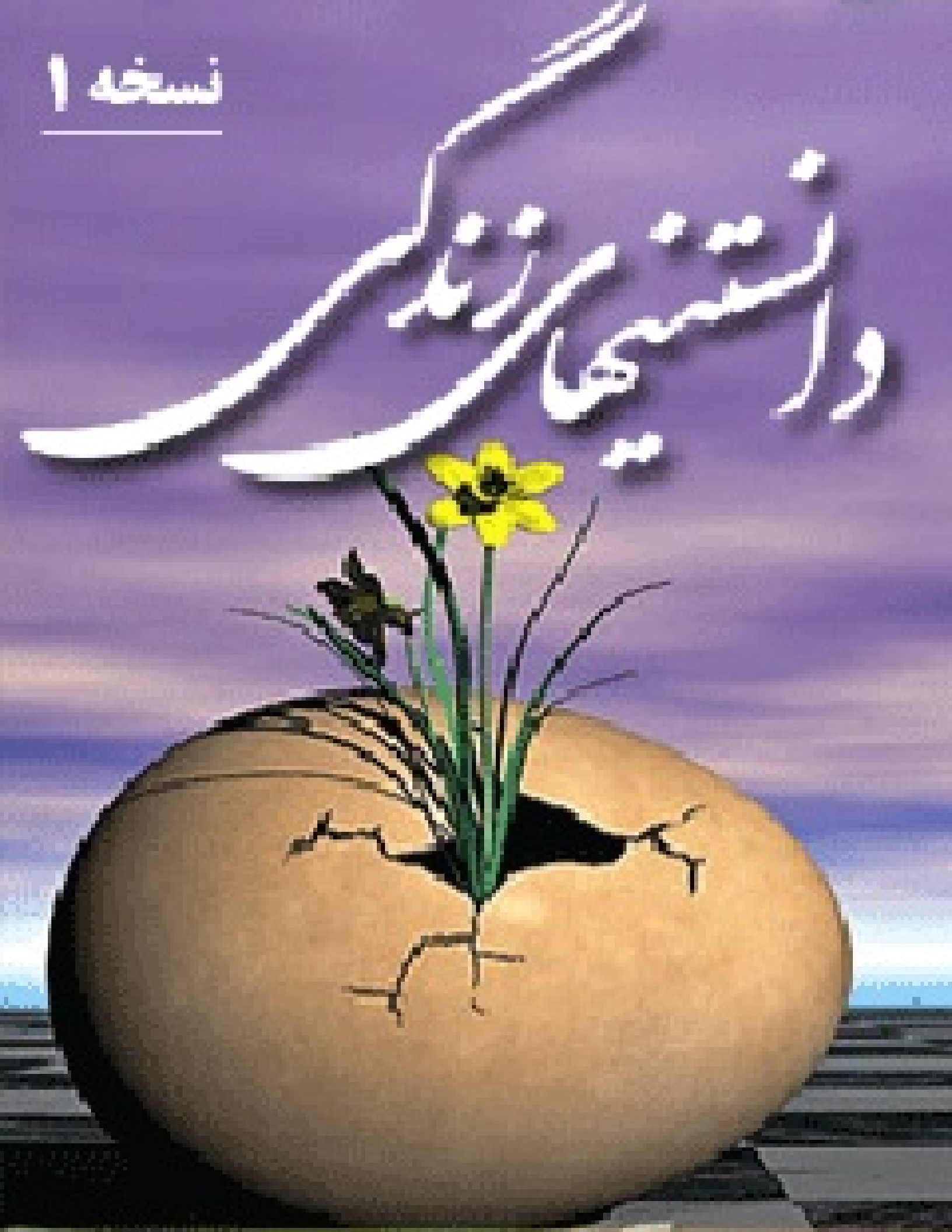
نسخه ۱

داستان‌هایی از زندگی



دانستنیهای زندگی

مشخصات کتاب

سرشناسه: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، 1387

عنوان و نام پدیدآور: دانستنیهای زندگی/ واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان /گردآورنده: حسین غزالی اصفهانی

مشخصات نشر: اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ، 1387.

مشخصات ظاهری: نرم افزار تلفن همراه و رایانه

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

توصیفگر: رضایت

توصیفگر: شیوه زندگی

توصیفگر: زندگی اجتماعی

یک قدم تا رویاهایتان

حتما تا حالا برات پیش اومده که چیزی رو از ته دلت و با تمام وجودت بخوای. آرزویی که ذره ذره وجودت نیاز به داشتنشو فریاد می زنه. همون آرزویی که دلت به خاطرش می تپه. به امید رسیدن بهش نفس می کشی، تو رویاهات همیشه دنبالشی. همون که دلیل زنده موندنته.

همون رویایی که بزرگترین امیدته. قشنگترین رویا ی تو رویای سوگلی تو بالاترین امیدت واسه زنده موندن بالاترین دلیلت واسه تلاش کردن. همون چیزی که اگه بدونی یک ساعت از عمرت مونده، تموم آرزوت اونه که بهش برسی. خواستنی از جنس آتش اشتیاق، سوزان و ملتهب، مثه نیاز یه ماهی به آب برای حیات. عین نیاز زندگی به امید برای نبریدن و تلاش.

حسی که تو رو به ادامه دعوت می کنه، تشویقت می کنه و بهت انرژی می ده. چیزی که برای خواستنش تردید نداری، اون طور می خواهی که نرسیدن بهش برات زجره، رنجه، عذابه، و رسیدن بهش واست بالاترین شوق و لذتی که می تونی تصور کنی.

هر چیز نهایی داره، بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی داره. بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی واسه دریافت

خواسته ات بپردازی؟ از چه چیز ارزشمند و عزیزی واسه رسیدن بهش می گذری و مایه می ذاری؟

واسه رسیدن به همو ن رویای شیرینی که نمی تونی فراموشش کنی، نمی تونی جاشو با هیچی پر کنی. اون

چیز مقدس و عزیزی که قلب

و روح و جسم و تموم وجودت خواهش رسیدن به اون خواسته است. چند بار

ناخواسته تو محاصره ابرهای تیره تردید و نا امیدی صدای تو گوشت زمزمه کرده، افسوس، حیف که نمی شه، کاش ممکن بود، اما ممکن نیست. همون صدایی که گاهی جرات تلاش و تجربه ثمره تلاشتو ازت می گیره.

و یه روز ممکنه به خودت بگی و ببینی، تحت تاثیر اون صداها نا خوانده، تو از یاد بردی. خواستنی که از عمق وجود باشه، نتونستن و نشدن سرش نمی شه، مگه بچگی هاتو از یاد بردی، که وقتی یه عروسک یا یه ماشین پشت ویترین اسباب بازی فروشی چشمتو می گرفت هیچ منطقی پاهای معصومت واسه گذشتن از اون

خواسته مردد نمی کرد.

تو اون عروسک یا ماشین رو می خواستی، اون طور می خواستی که هیچ منصرف نمی شدی. اون طور پاش وامی ستادی که صاحب اول و آخرش فقط خودت بودی!

چطوری اون لحظه نمی شه و نمی تونم و حالا بعدا پدر و مادرت رو نمی فهمی و قبول نمی کردی؟

اون طور اونو نی خواستی که نشدن برات بی معنی بود. تکان نخوردن و سفت و سخت استادن و پافشاریت جلوی اون اسباب بازی تا لحظه که بهش برسی رو از یاد بردی؟

چطوری یادت رفته خواستن، نتوانستن رو نی پذیره، اشتیاق رسیدن به یه آرزوی قلبی نتونستن و نشدن و نمی

فهمه، خواستن فقط یه معنی داره اونم توانستنه؟!!

چطور شد که امروز ما بدون این که متوجه بشویم. نخواستن رو با نتوانستن عوضی گرفتیم؟ چون به درستی پی نبردیم اون جا که نتوانستیم به سبب این بود که واقعا نخواسته بودیم. اگر فقط بخوای و باور کنی که بهش می رسی کل قانونمندی های کائنات همسو با

تو می شه. خواستن به تو نیرو و انرژی می ده که تموم درهای بسته رو به روت باز می کنه و تو رو با تلاشی تجهیز می کنه که با قدرتی عظیم فقط رو یه نقطه متمرکز شده که بی شک تو رو به کامیابی می رسونه مهم ایمان و اعتقادت به خواستته، خواستن رویایی که فکر رسیدن بهش، عشق و تقلا و تلاش رو در تو زنده و صد برابر می کنه همون که تو رو مشتاق تلاش می کنه. اگه چیزی که تو رو به تلاش کردن تشویق می کنه همون شعله داغ اشتیاقه، دیگه هیچ مانعی تو رو نمی ترسونه، هیچ نگرانی دلت رو نمی لرزونه، همه خواسته هات توی یه هدف جمع می شه او هدف اولویت اول و شماره یکی که همه چیز تابع اونه. و اگه چیزی هست که این جور می خوایش و این قدر برات عزیزه هیچی مانع رسیدنت به اون نمی شه.

هیچ قدرتی تاب ایستادن مقابل خواسته قلبی تورو نداره. اگه عشقت به آرزو و هدفت در اون حد متعالی و بالای خودشه، اگه آرزوی رسیدن به خواسته ات اون طور تو رو بی تاب و بی قرار می کنه که شب و روز بهش فکر می کنی، از همین حالا تو رو می بینم که به خواسته ات رسیدی و اگه بهش نرسی مقصر فقط خودتی. هر چه خواسته تو متعالی و بزرگ تر باشه باید بهای بیشتری روی براش بپردازی پس اگه به خواسته ات نرسیدی یا اون قدر برات ارزش نداشت و نمی خواستیش که همپای بهاش براش خرج کنی و سختی و رنجش را واسه رسیدن به گنجش به جون بخری یا تو روزمرگی و بطالت زیر خروارها

یاس و ترس دفنش کردی و واسه تبرئه خودت وقتی یادش افتادی فقط سری از افسوس تکان دادی و گفتی افسوس که رویای من شدنی نبود.

یادت باشه هیچ قدرتی غیر از خودت نمی تونه مانع رسیدن به خواسته هات بشود. وقتی با بی رحمی به نا

امیدی و یاس اجازه می دی رویا تو را ازت بدزده و با خودش ببره وقتی خودت واسه دفاع از رویات جلوی ترس هات نمی ایستی از کی توقع داری برات این کار رو بکنه؟ وقتی اون خواسته برات اون قدر ارزشمند نبوده که بهای لازم رو بپردازی چطوری توقع داری اونو به رایگان و به سادگی به دست بیاری و به سادگی طعم شیرین رسیدن به آرزوی قلبیتو بچشی؟

و چه غم انگیز است که یه عمر فقط به خاطر ترس تو زندگی در جا بزنی که اصلا دوستش نداری، اون زندگی ای که با روحیات و خواسته ات تو هیچ تناسبی ندارد و فقط به خاطر این که جسارت ترکشو نداری به خاطر این که جسارت کنار گذاشتن ترستو از یاد بردی و به طعم تلخ اشتباه عادت کردی تحملش می کنی.

کی یادت داد معنی زندگی محدود به تکرار عادت هاست؟ آخرش چی؟ جاذبه این تکرارهای بی اراده حداکثر تا چند سال دیگه دوام دارد؟

بالاخره تاریخ انقضا اونم می رسه؟

گاهی به سبب ترسی که بهش چسبیدیم حتی متوجه نیستیم ترس از یه اتفاق ممکنه خیلی وحشتناک و زجرآور رخداد اون اتفاق باشه و مثه یه عمر تحمل رنج واقعی به خاطر ترس از رنج احتمالی آینده کسی چه می دونه اگه با تموم وجودت برای رسیدن به رویات تلاش کنی چی پیش می آید؟ یه نگاه

به دیروزت بنداز، اگر راضیت کرد جا پای دیروزت بذار اگه غمگینت کرد، اگه اون قدر رنجت می ده که حتی دلت نمی خواد به مرورش برپردی دیگه اشتباه دیروز رو تکرار نکن.

اگه دیروز و امروز و فردات تو سیاهی و غم و غصه مثل همن، کوتهی از خودته که هنوز به خودت نیومدی و هوشیار نشدی و نخواستی و فقط نخواستی تا بتونی به بهترین ع تغییر ش بدی زندگی بی لطفی که فقط از سر عادت به تکرارش ادامه مشغولی ارزش زندگی کردن داره؟

تنها فاصله تو با بزرگ ترین رویا ها و عزیزترین آرزوها ت فقط خواست و اراده خودته! چ. ن خواسته عمیق و قلبی تو به پشتوانه بیشترین تلاشت عامل شکوهمندترین تغییرات مثبت زندگیته تا کی نرسیدن به آرزوهای قشنگتو گردن نتونستنی ها می ندازی؟ کافیه با خودت رو راست باشی کلاهتو قاضی کنی ببینی نخواستی یا نتونستی؟

شک و تردید همواره حالاتی آشنا برای انسانها بوده است. افراد مردد و حیوان به این سو و آن سو می نگرد و همواره این سوال برایشان پیش می آید که آیت قدرتی وجود دارد که بتوان از آن کمک گرفت. این تردید به خاطر عدم اعتماد و ایمان کامل به وجود قدرت برتری است که تمام کائنات زیر قدرت خود دارد.

هنگامی که در حالت دعا قرار می گیرید با این موضوع ایمان داشته باشید که قدرت روحی شما تنها علت و سبب و تنها عامل نجات دهنده شماست و از صمیم قلب اطمینان حاصل کنید که با وجود آن هر غیر ممکنی ممکن و هر عملی میسر می شود. در وهله اول این جمله تاکیدی را همواره با خود تکرار کنید:

روزی خواهد رسید که من به آرزوی خود برسم. آری روزی می رسد که من خوشبختی خود را بیابم اما فراموش نکنید که خواست و آرزوی خود را به آینده و به بعد موکول نکنیم و آن چه می خواهیم در زمان حال از ضمیر باطن بخواهیم و به آسانی بدان جان ببخشیم و البته این در صورتی میسر است که به آن ایمان کامل داشته باشیم.

هنگامی که برای کسی دست دعا به سوی آسمان بلند می کنید او را در اعماق روح و ضمیر باطن خود بنشانید و او را با چهره ای شاد و روحی آزاد ببینید و از اینکه دعایتان مستجاب خواهد شد شکر گزاری کنید. هنگامی که با روح و اعتقاد روبه سوی خداوند می کنید با شناختی که از او دارید می دانید که آرزویتان را بر آورده خواهد کرد.

زیرا خداوند هرگز با شکست میانه ای ندارد. نه آن را می شناسد و نه آن را برای بندگانش می خواهد. به عنوان مثال اگر تصویر تندرستی عزیز بیمار خود را به ذهنتان بسپارید و تمامی دقت خود را بر روی بهبودی او متمرکز کنید خداوند نیز بر این تمرکز ذهن شما صحه خواهد گذاشت.

آخرین مرحله دعا شامل شناخت و قبول آن است و اعتقاد به این مسئله که حتما اجابت خواهد شد. اما این نکته

را به خاطر داشته باشید که ما هرگز قادر به دیدن وجدان و ضمیر و اعتقادات باطنی خود نیستیم، اما می توان با قدرت ایمان به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانیم و دعا ها را مستجاب کرد.

اما بیشتر اوقات این سوال به ذهنمان خطور می کند: پس چرا دعاهایمان مستجاب نمی شود؟ پاسخ آن در

سوال پنهان است.

زیرا ترس و تردید در آن به خوبی روشن است. چنان به خداوند ایمان داشته باشید که در

کودکی خود را به مادر می سپردید و جز او کس دیگری را نمی شناختید و عشق او را با تمام و جود احساس می کردید هنگامی که در مورد استجابت دعاهایتان دچار شک می شوید،

دقت خود را بر خواسته تان متمرکز کنید. پس از آنکه تمام ذهن و فکر خود را از این فکر و ایده انباشتید، از چندی شاهد رشد و شکوفایی آن خواهید شد.

دروغگو را بهتر بشناسیم؟

افراد دروغگو معمولا از نظر نوع رفتاری با یکدیگر شباهت بسیاری دارند که دانستن برخی از خصوصیات به ما کمک می کند که تا حدودی انسان دروغگو را بشناسیم برخی از علائم و روشهایی که باعث شناخت دروغگو می شود عبارتند از:

1- چشمان کسانی که دروغ می گویند یا بازتر از حد معمول است یا دائما چشمهای آنان به نقاط مختلف حرکت

می کند. در عین حال آنها معمولا از نگاه مستقیم به شما احساس ناراحتی می کنند و سعی می کنند

مستقیما به شما نگاه نکنند.

2- گاهی اوقات افراد دروغکی بخشی از صورت یا دهانشان را هنگام حرف زدن می پوشانند.

3- وقتی از آنها سوال می شود دماغ یا گوششان را به حالت عصبی می خارانند.

4- فرد دروغگو معمولا هنگام حرف زدن حرکت اضافی زیادی از خود بروز می دهد.

5- در هنگام حرف زدن زیاد تپق می زنند و اشتباهات فراوان گفتاری را سعی می کنند به گونه ای بپوشانند.

6- آنها همیشه کلی گویی می کنند و بارها این کلیات را تکرار می کنند و با این کار تلاش می کنند تا خودشان را قانع کنند.

7- آنها سعی می کنند به گونه ای گیج و مبهم سخن بگویند و با این

کار به شما اجازه نمی دهند تا حرفهای آنان را تجزیه کنید.

8- هنگامی که سعی دارید در مورد موضوع مورد بحث از آنها سوال کنید بلافاصله موضوع بحث را عوض می کنند.

9- حتی سوال شما را متوجه شوند چنین وانمود می کنند که سوال شما را نشنیده اند و با این کار به بحث خاتمه می دهند.

10- اگر می خواهید مطمئن شوید مه او دروغ گفته است چند روز بعد راجع به موضوعی که در مورد آن دروغ گفته است از او سوال کنید تا برایتان یک داستان با مطالب متفاوت تعریف کند.

11-اگر قدری به صحبت آنها شک دارید شما را متهم به بی اعتمادی می کند و خیلی سریع با این کار به بحث

خاتمه می دهد.

12- آدم های دروغگو معمولا پر حر ف هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می کنند.

13- افراد دروغگو معمولا کسانی هستند که در زندگی شخصی یا خانوادگی دچار مشکل هستند. پس در مورد حرفهای چنین افرادی بیشتر دقت نمایید.

14- تن صدای افراد دروغگو در هنگام دروغ گفتن معمولا بالاتر از حد طبیعی است.

15- خنده های بی دلیل و بی گاه در هنگام صحبت کردن یکی دیگر از علائم افراد دروغگو است

16- آدمهای دروغگو همیشه سعی می کنند حرفهای زیبا و جذاب به زبان بیاورند و با این کار می خواهند امکان کشف حقیقت را از ما سلب کنند.

نکته پایانی این که اگر چه که شاید افراد دروغگو در کوتاه مدت بتوانید حقیقت را از دیگران پنهان کنند اما زمان باعث خواهد شد که همیشه افراد دروغگو رسوا شوند و هیچ گاه حقیقت پنهان نخواهد ماند، اگرچه شاید مدت زمان طولانی پنهان بماند

نکاتی برای خواب راحت

هر کاری را به وقتش

موکول کنید کسانی که زیاد کار می کنند، معمولا مشکل بی خوابی دارند. زیرا پس از رفتن به رختخواب نمی دانند چطور دست از کار بکشند. سعی کنید در زمان خاصی از روز دست از کار بکشید. مکان زمان و اتفاقی را برای پایان کار تعیین کنید. فهرستی از کارهای فردای خود تهیه کنید و با خیالی آسوده بخوابید. روی پوست گوسفند بخوابید.

این راه را کودکی هم می داند که خوابیدن روی پوست گوسفند، خواب عمیق می آورد و بیشتر از شمردن گوسفند اثر دارد.

این تاثیر به خاطر حسی فیزیکی نیست بلکه پشم ویژگی منحصر به فردی دارد که باعث می شود عرق کردن بدن به صورت تبخیری باشد نه به صورت مایع. این مسئله باعث می شود که خواب طبیعی تر و راحت تر باشد.

در آرامش به صوت قرآن گوش کنید.

برای بر خورد با همسایه های پر سر و صدا، را چاره ساده ای وجود دارد آن هم گوش دادن به آیات قرآن است.

صوت قرآنی دلپذیری که با هدفون گوش می کنید. اگر هر روز به یک سوره گوش کنید با تداعی آن آرامش می یابید و بعد زودتر به اثر آن پی می برید.

خشم برنامه ریزی شده

خشم می تواند عامل مهمی در بی خوابی باشد، البته بخشیدن و فراموش کردن همیشه ساده نیست. اما راه

حل ساده ای وجود دارد. شما می توانید زمان و مکان خاصی را در نظر بگیرید و در آن هنگام راه رفتن انجام دهید. در زمان برنامه ریزی شده تمام خشمتان را نشان دهید و آن را تا زمانی دیگر فراموش کنید.

دعای خواب

دعا کردن و احساس معنویتی که دعا به انسان دست می دهد فواید روانی بسیار زیادی دارد. محلی به

نام مکان خدا در مغز هر انسانی وجود دارد. دسترسی به این محل عروج معنوی و آرامش ذهنی به همراه می آورد.

کسانی که از ته دل دعا می کنند هرگز کمبود خواب را احساس نمی کنند.

هفت ویژگی افراد شاد

آیا تا به حال دقت کرده اید مه بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات، چقدر در سر زندگی و شاد بودن توانا هستند؟ تحقیقات نشان می دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افراد ان را در خود پرورش داده اند. شما هم اگر بخواهید می توانید این مهارت را کسب کنید و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید.

اشخاص شاد با زندگی همراهی می کنند. !!!

هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود بجنگد یا با آن همکاری کند اما ایا این حرف به این معنی است که با قسمت خود بجنگند یا با آن همکاری کند. اما ایا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند؟

مسلما نه! در عوض می تواند روشی در پیش گیرد که به بهترین وجه ممکن با مسایل مواجه شود و حداکثر تلاش خود را در این زمینه نشان دهد در ان صورت متوجه راه های جدیدی می شود و با کشف آن ها انرژی تازه ای کسب می کند. زندگی می خواهد شخص، تقدیر و سر نوشت خود را بفهمد آیا ترجیح نمی دهید به جای جنگ با زندگی کنار بیایید؟

اشخاص شاد فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت عمل می کنند.

مثبت اندیشی مسلما جای خودش را دارد. برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید. اما منتظر

از راه رسیدن احساسات نباشید. اشخاص دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند.

اگر می خواهید شخص شادتری باشید، شادمانه تر عمل کنید. اگر می خواهید شخص مهربان تر و با عاطفه تر عمل کنید. اگر می خواهید منش دوستانه تری داشته باشید دوستانه تر عمل کنید.

احساسات پس از عمل کردن از راه می رسند.

اشخاص شاد آن چه را که احتیاج دارند طلب می کنند.

همان طور که نعمت ها معمولا از آسمان به زمین نمی افتند، از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی شود. اگر به ضرب المثل هر چه بکارید همان را درو می کنید اعتقاد دارید پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید. این انتخاب شماست. می توانید به همین رویه ادامه بدهید، دیگران را متهم کنید و همچنان چیزی عایدتان نشود یا می توانید خیلی راحت آن چه را که خواهید طلب کنید.

اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند.

ثابت ماندن و تغییر نکردن مخالف همه قوانین طبیعت است. اگر تلاش کنید که ثابت اتفاق بیفتید، در این صورت همیشه ناراحت خواهید بود اگر اجازه بدهید ترس از تغییر کردن شما را متوقف سازد، با محروم شدن از خواسته های خود موافق هستید

شما می توانید بر این باور باشید که تغییر باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید. یا در عوض می توانید تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آن ها به شما کمک خواهد کرد.

همه این ها بستگی به این موضوع دارد که تصمیم بگیرید کدام عقیده را باور کنید.

اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند.

شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید

و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست به هدف

دست نیافتن تنها یک معنی دارد: شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید و مشتاق اشتباه کردن باشید و

تسلیم نشوید. اجازه ندهید یک شکست شما را به گونه ای تحت تاثیر قرار بدهد که همه تلاش های خود را از

بین ببرید و درست مثل یک دونه لذت به خط پایان رسیدن را حس کنید.

اشخاص شاد در زمان حال زندگی می کند.

اگر نسبت به لحظه حال آگاه هستید و در کنار آن منتظر آینده نیز هستید قادر خواهید بود تا از فرصت ها سود ببرید. اگر با خودخوری غم گذشته را می خورید چشمانتان به روی امکانات و فرصت های حال بسته خواهد بود در عین حال نافع آینده را نیز از دست خواهید داد. زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است. اشخاص فقط با آن چه که امروز انجام می دهند می توانند آینده خود را تحت تاثیر قرار دهند.

اشخاص شاد برای آینده برنامه ریزی می کنند.

انسان های شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کنند و بر زندگی خود کنترل داشته باشند تا در

برابر احساساتی مانند قربانی بودن یا بی دفاع بودن مقاوم باشند. برنامه ریزی در جهت درست انجام دادن کارها امری ضروری است نه این که وقت خود را بر هر چیزی که توجه فرد را به خود جلب می کند، صرف کند.

برای آن چه که برایتان مهم است برنامه ریزی کنید و تصمیم بگیرید تا وقت، پول، انرژی و منابع محدود خود

را برای آن صرف کنید.

چگونه با انتقاد روبرو شویم؟

هیچ کس از انتقاد خوشش نمی آید. ما دوست داریم باور کنیم هر کار که می کنیم درست است. حتی اگر خلاف آن حقیقت داشته باشد. وقتی اشتباه مرتکب می شویم، ترجیح می دهیم کسی متوجه نشود.

اما مردم متوجه می شوند و گاهی نیز اشتباهات ما را گوشزد می کنند. شاید این حتی وظیفه آنهاست که

اشتباهات ما را ببینند و به ما کمک کنند که در آینده دیگر مرتکب آنها نشویم. هر قدر دیگران سعی کنند مثبت باشند، اما انتقاد ناراحت کننده است. اگر سه نکته را به خاطر داشته باشید، از تلخی انتقاد کمی کاسته می شود.

1- هرگز تداعی عمل نکنید، این فقط بی ثباتی و عدم اعتماد به نفس شما را نشان می دهد و در ضمن طغیان های احساسی به ندرت چیزی را حل می کنند و معمولا وضع را بدتر نی کنند.

2- اگر انتقاد را بیش از یک بار شنیده اید حتما آن را جدی بگیرید و به آن توجه کنید. اگر افراد متعددی یک نظریه مشابه بدهند حتما اشکالی وجود دارد که باید حل شود.

3- منبع انتقاد را در نظر بگیرید، ایا شخصی که از شما انتقاد کرده از چیز دیگری دلخور است؟ آیا این واکنش تند دلیل خاصی دارد؟

4- یاد بگیرید آرام باشید. کار آسانی نیست اما می توانید یاد بگیرید حتی در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنید کشیدن نفسهای عمیق و آرام کمک می کند.

5- خود را از رفتار خود جدا کنید. حتی آدمهای خوب هم ممکن است رفتارهای نادرست از خود بروز دهند. اشتباه کردن به معنای بد بودن شما نیست.

6- سعی کنید چیزی یاد بگیرید. ممکن است یک انتقاد درس

بزرگی برای شما در بر داشته باشد. بعدا به آن انتقاد بیشتر فکر کنید. اگر بجا بود ببینید چگونه می توانید اشکال را بر طرف کنید و پیشرفت کنید.

ما با اینکه انتقاد را منفی می دانیم اما در واقع می توان یک نیروی مثبت در کمک به ما برای پیشرفت به حساب بیاید. شاید هرگز از انتقاد خوشتان نیاید اما می توانید یاد بگیرید آن را بپذیرید.

ده کلید برای تقویت روحیه

1- خود را بشناسید

امروزه پیشنهاد سقراط که در قر ن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارایه شد به قوت خود پا

برجاست.

اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی منید بعضی راه های که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید.

چنانچه به این توصیه عمل کنید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

2- به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید.

ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید.

حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید.

برخورد مردم با شما متاثر از رفتار و پوشش شماست.

بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

3- بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی، خواهان تامین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در

زندگی حفظ کنیم.

معمولا آن چه از نظر مالی دنبال می کنیم

با آن چه که تحقق می یابد یکسان نیست.

اگر برای شما تامین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راج به تاثیرات شغلی تان بر روی آن ها صحبت کنید.

4- از افراد منفی دوری کنید

از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا نا امنی می کند اجتناب کنید. ممکن است سخت به نظر آید، اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید، کسانی که اکثرا محبتهای دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائما از شما انتقاد می کنند.

صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحا از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

5- مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید.

علایق شخصی تان را با مطالعه و گذراندن کلاسها توسعه دهید.

علایق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید.

همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس آموخته اند و مغلوب

شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعا

قادر به تغییر موقعیت

های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

6- ورزش ورزش ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می دهد. همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود.

برای اشخاص متفاوت ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات نی تواند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک موثری محسوب می شود.

7 -بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید.

لذت از جمع دوستان و تنهایی دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملا مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن 20 دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید.

8- به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند، بنابر این مشکلاتتان را کاملا در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلا عوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند

به سود شما تمام شود.

اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.

9- ارتباط و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن ها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت.

عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

10- موقع احتیاج، کمک بطلبید

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانند با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستانتان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فورا از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

1- از قطع شدن ارتباطتان با دیگران احساس گناه نکنید.

می توانید در تمام طول زندگی تان سعی خود را بکنید تا با افرادی که سالیان سال در کنارتان بوده اند، ارتباط تنگاتنگی داشته باشید و چه خوب است که از پس این کار بر بیایید، اما انجام آن نه ضرورتی دارد و نه عملی است. بپذیرید کسانی که دیگر با آنها ارتباط ندارید

یا از نزدتان رفته اند خیلی زود از خاطرتان محو می شوند. بی شک آنها نیز شما را فراموش خواهند کرد. هیچ اشکالی ندارد. شاید روزی دوباره یکدیگر را ملاقات کنید، شاید هم نکنید. در هر حال خاطرات زیادی از آنها دارید و بنابراین با خودتان دشمنی نکنید یا دیگران را مقصر ندانید. جدایی امری کاملا طبیعی است.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشار های عصبی قرار نمی گیرید.

2- تا زمانی که موضوعی برای نگرانی ندارید نگران نباشید.

شاید شما از زمره کسانی هستید که وقتی همه چیز به خوبی پیش می رود، دل نگرانی رویدادی سخت و هولناک هستید که از راه می رسد و زندگی ر به کامتان تلخ می کند. یا شاید وقتی کسی به موقع نمی رسد یا اتفاقی خارج از برنامه رخ می دهد، بلافاصله به بدترین سناریو فکر می کنید. یا شاید هم همواره ترس ها و نگرانی هایی در مخیله تان جا خوش کرده اند ! در هر شرایطی که قرار می گیرید، به یاد هزاران هزار مرتبه ای بیفتید که پی برده این نگرانی تان بیهوده بوده است. به هر حال فکر کنید این بار هم شانس زیادی به شما روی می آورد. پایان، شادی و نشاطی زاید الوصف است. آسوده خیال باشید، از زندگی لذت ببرید و از نگران شدن در مورد همه چیز دست بردارید.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی گیرید.

3- وسیله ای را که دارید، دوباره نخرید.

این نکته ممکن است کاملا بدیهی باشد. شاید از برخی وسایل چند قلم در خانه تان داشته باشید، اما از وجود آن ها بی خبر باشید. بنا براین قبل از رفتن به خرید، همه جای خانه را به دقت

بررسی کنید تا ببینید آیا چیزی که نیاز دارید در خانه تان است یا نه. فهرستی از اقلامی که چندان استفاده نمی شوند تهیه کنید و محل نگهداری هر کدام از آنها را نیز یادداشت کنید. در این صورت بارها و بارها می توانید با نگاهی به این فهرست، از خرج کردن بیهوده پول و تهیه دوباره وسایلی که در خانه دارید جلوگیری کنید.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشار های عصبی قرار نمی گیرید.

4- فکر نکنید که همیشه باید در حال انجام کاری باشید.

کار نکردن اشکالی ندارد. در واقع، اگر سعی کنید هر روز زمانی را به کار نکردن اختصاص دهید، مشکلی پیش نمی آید و ضرر نمی کنید. هیچ کاری انجام ندهید. بنشینید و تن آرامی کنید. آرام پیاده روی کنید. ذهن تان را به روی آشفتگی ها ببندید. و بعد در تخیلات خود غوطه ور شوید. ابتدا، ممکن است این کار شما را عصبی کند، زیرا در همان حال که می توانستید دست به انجام کاری سودمند بزنید، بیکار نشسته اید و در آیند زمان بهره وری تان را هدر می دهید. اما می توانید فکرش را بکنید؟ هنگام بیکاری در حال انجام دادن کاری سودمند هستید. به اسب ها ی دونده ذهنتان افسار می بندید و سرعتشان را آرام آرام می کنید. دارید ذهن خود را از قید و بند ها آزاد می کنید. دارید کنترل خودتان را به دست می آورید. دارید می آموزید که زندگی مردن فقط کار کردن نیست ... بلکه بودن است.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشار های عصبی قرار نمی گیرید.

5- اول از همه در جستجوی حقیقت باشید.

قضاوت کردن، متهم کردن یا نتیجه گیری سریع را به تاخیر بیندازید. سعی کنید ابتدا

از واقعیت ها آگاه شوید. عدم آگاهی کافی هم به شما و هم به دیگران صدمه می زند. پیش از آن که قضاوت کنید با دسترسی به یک منبع موثق و آگاه از شرح ماوقع و تمامی آن مطلع شوید. جامعه آماده است تا در اندک زمانی پس از پخش شایعه به سمت همه کس و همه چیز ثابت می شود. به هیچ عنوان خم به ابرو نمی آورد. شما بخشی از این جامعه نباشید. پیش از آن که دست به کار شوید، از حقیقت ماجرا آگاهی پیدا کنید.

6- فهرست غذایتان ساده باشد.

هنگامی که قصد دارید مهمانی برگزار کنید لازم نیست انواع و اقسام غذاهای مختلف را روی میز بچینید(با این کار مهمان هایتان را تحت هجوم فشار های عصبی قرار می دهید) یک نوع پیش غذا یک دیس غذای اصلی چند ظرف غذاهای جانبی و دسر کفایت می کند. با این کار، در هزینه و وقت خود صرفه جویی می کنید، و چنان مهمانی دادن برایتان ساده می شود که دلتان می خواهد مهمانی های بیشتری ترتیب بدهید. اگر مهمانی را بیش از اندازه مفصل برگزار کنید، آن وقت مهمان هایتان که می خواهند متقابلا شما را دعوت کنند نیز ناگزیرند مهمانی مفصلی ترتیب بدهند که شاید قوای مالی و جانی شان را نداشته باشند. باید به جای کمیت، کیفیت غذا برایتان مهم باشد. کاری کنید که به مهمانان تان خوش بگذرد و احساس خوبی داشته باشند. این گونه دور هم جمع شدن ها است که در خاطره ها باقی می ماند.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشار های عصبی قرار نمی گیرید.

7- ذخیره واژگانی زبان دوم تان را افزایش دهید.

ندانستن معنی یک واژه آزار دهنده و ناراحت

کننده است، از همه ناراحت کننده تر حدس زدن اشتباه معنای یک لغت یا پرسیدن از دیگران است. اگر معنای واژه ای را نمی دانید آن را در فرهنگ لغات جستجو کنید. هر روز مشتاق یاد گرفتن یک واژه جدید باشید و از نحوه تلفظ و کاربرد آن آگاهی کامل پیدا کنید. غنای واژگانی به شما کمک می کند که فورا متوجه شوید در دنیا چه می گذرد تا این راه نیازمند یاری گرفتن از دیگران نشوید.

مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشار های عصبی قرار نمی گیرید.

شکست را چگونه تعریف می کنند؟

گفتند: شکست یعنی تو یک انسان در هم شکسته ای !

گفت: نه ! شکست یعنی من هنوز موفق نشده ام.

گفتند شکست یعنی تو هیچ کاری نکرده ای.

گفت نه ! شکست یعنی من هنوز چیزی یاد نگرفته ام.

گفتند: شکست یعنی تو یک آدم احمق بودی.

گفت نه ! شکست یعنی من به اندازه کافی جرات و جسارت داشته ام.

گفتند: شکست یعنی تو دیگر به آن نمی رسی.

گفت: نه شکست یعنی می باید از راهی دیگر به سوی هدفم حرکت کنم.

گفتند: شکست یعنی تو حقیر و نادان هستی

گفت: شکست یعنی من هنوز کامل نیستم.

گفتند: شکست یعنی تو زندگیت را تلف کردی.

گفت نه ! شکست یعنی من بهانه ای برای شروع کردن دارم.

گفتند: شکست یعنی تو دیگر باید تسلیم شوی !

گفت: نه ! شکست یعنی من باید بیشتر تلاش کنم.

راه های مقابله با بی خوابی

بدن انسان برای آن که بتواند عملکرد بهتر و سازنده تری داشته باشد به استراحت نیاز دارد تا بتواند با استراحت قسمتهای مختلف بدن انرژی از دست رفته را بز یابد. فرایندی است که در آن بدن فرست می یابد تا استراحت کند. اما عده ای هستند که نمی توانند به راحتی به خواب بروند و در اصطلاح دچار بی خوابی هستند.

1- تا قبل از آنکه خوابتان نگرفته به رختخواب نروید.

هرگاه به رختخواب می روید و تا 20 دقیقه بعد از خواب نرفتید از رختخواب برخیزید و سعی کنید کاری انجام دهید تا خوابتان بگیرد و سپس بار دیگر به رختخواب بروید.

2- محیط اتاق خواب ساکت و تاریک باشد.

استفاده از چشم بند و گوشی به شما کمک میکند که از نور و صدای محیط اطراف در امان باشید زیرا وجود نود و صدای یکی از عوامل محرک برای بی خوابی است.

3-

در هنگام شب غذای سبک بخورید.

خوردن غذا سبک به شما کمک می کند تا راحت تر به خواب بروید زیرا زمانی که شما با شکمی پر از مواد غذایی به رختخواب می روید احتمال به خواب رفتن شما به شدت پایین می آید. پس سبک غذا بخورید.

4- تختخواب تنها محل استراحت می باشد.

بعضی ها عادت دارند که روی تخت خود مطالعه کنند و یا این که به تماشای تلوزیون بنشینند و یا حتی در روی تخت غذا بخورند اما انجام این امور کاری است که به خواب شما لطمه می زند زیرا زمانی که تصمیم دارید شب هنگام در رختخواب خود استراحت کنید در ذهن شما تختخواب به عنوان یک محل برای خواب و استراحت است تداعی نمی کند و این باعث بی خوابی می شود زیرا مغز هیچ تفاوتی میان تختخواب و میز تحریر شما قائل نمی شود.

5- انجام حرکات ورزشی

سعی کنید در اواخر بعد از ظهر و یا عصر به طور مرتب حرکات ورزشی و نرمشی انجام دهید تا انرژی بدن تخلیه شود و این عمل به شما در داشتن یک خواب راحت کمک می کند.

6- استفاده از ملحفه و لباس خواب نخی

سایش پارچه های مصنوعی بر روی یکدیگر ایجاد میدان الکترو مغناطیسی می کند و این باعث اختلال در الگوی خواب شما می شود.

همچنین همیشه سعی کنید رختخواب شما از وسایل برقی 3 متر فاصله داشته باشد.

7- حمام کردن قبل از خوابیدن.

قرار گرفتن در وان آب بیشتر از دوش گرفتن آرام بخش است. پس قبل از خواب به مدت 15 دقیقه در وان آبی که درجه حرارت آن اندکی از درجه حرارت بدنتان داغتر است قرار بگیرید. این عمل باعث تعریق و سست شدن بدن

شما می شود.

8- از تماشا و مطالعه هیجان آور خودداری کنید.

تماشای فیلمهای هیجان آور و خواندن کتابهای پلیسی و جنایی می تواند شما را دچار بی خوابی کند. پس چند

ساعت قبل از خواب از انجام این کارها خودداری کنید.

9- عدم مصرف کافئین

قهوه سرشار از کافئین است. پس به یاد داشته باشید از موادی نظیر قهوه و شکلات قبل از خواب جلوگیری کنید.

10- به اتفاقات خوب فکر کنید.

سعی کنید در هنگام خواب به رویدادها و اتفاق های خوشایندی که روز برای شما اتفاق افتاده است فکر کنید و ذهن خود را از وقایع تلخ و اضطراب آور دور نمایید.

چند راه ساده برای شاد کردن خانمها

1- زن ها دوست ندارند میهمان نا خوانده داشته باشند، بنابراین به آنها وقت کافی بدهید تا آماده شوند. آمادگی آنها برای پذیرایی امری حیاتی است.

2- با همسر خود در هر کاری موافقت کنید، خواهید دید که زندگی چقدر راحت تر می شود!

3- هر روز از همسر خود سؤال کنید که چه کاری می توانید برایش انجام دهید؟

4- وقتی از شما خطایی سر می زند اظهار تاسف کنید. وقتی هم که تقصیر از شما نیست باز هم اظهار تاسف

کنید!

5- وقتی اوضاع قمر در عقرب است، لبخند را فراموش نکنید. اگر بخندید دنیا هم با شما می خندد و اگر گریه کنید یقین بدانید که دنیا شما را تنها خواهد گذاشت.

6-از تلاشهای همسرتان تشکر کنید و ببینید این تشکر تا چه حد موثر واقع می شود.

7- به این فکر کنید که همسر شما زن خیلی خوبی است. مادری بسیار خوب، عروسی بهتر از دیگر عروسها و اگر به این طرز فکر ادامه دهید، او همین طور خواهد شد.

8- خسیس نباشید و در ستایش همسر خود دست

و دلبازی کنید. اما به یاد داشته باشید که در هیچ موردی

مبالغه نکنید. باید همسرتان استحقاق تعریف و تمجید را داشته باشد و گرنه ممکن است نتیجه خوبی ندهد.

9- همسر خود را تشویق کنید و کمک کنید تا استعدادهای پنهانی او شکوفا شود.

10- به جای هدایای گران بها، وقت خود را در اختیار همسرتان قرار دهید.. نشان دهید که به او توجه دارید، حتی پس از یک روز کار سخت !برای او هدیه ای ببرید حتی یک شاخه گل به این ترتیب او خوش اخلاق می ماند.

11- بدانید زمانی که همسرتان از سردرد شکایت می کند، چاره درد او قرص مسکن نیست، بلکه یک لبخند است.

12- زیباترین واژه در دنیا شاید «متشکرم» باشد ولی با این حال همه شوهران دنیا می دانند که هرگز نباید از

همسرشان انتظار تشکر داشته باشند ! اگر به او گردن بند الماس بدهید، مطمئنا می گوید که زمرد را بیشتر

دوست دارد !

13- هرگز با همسرتان نجنگید، چون امکان ندارد در جنگ برنده شوید. در عوض از قلم برای نوشتن آن چه در ذهن دارید استفاده کنید. بعد آن را به همراه شاخه ای گل تحویل او بدهید.

سیزده نکته زیبا برای زندگی

1- دوستت دارم نه به خاطر شخصیت تو. بلکه برای شخصیت که من هنگام با تو بودن پیدا می کنم.

2- هیچ کس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی شود.

3- اگر کسی تو را آن طور که تو می خواهی دوست ندارد به این معنا نیست که تو با تمام وجودش دوست ندارد.

4- دوست واقعی تو کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند.

5- بدترین شکل دلتنگی برای کسی

آن است که در کنار او باشی ولی بدانی هرگز به او نخواهی رسید.

6- هرگز لبخند را ترک مکن حتی وقتی ناراحتی، چون هر کسی امکان دارد عاشق لبخند تو باشد.

7- تو ممکن است در تمام دنیا یک نفر باشی ولی برای بعضی افراد همه دنیا هستی.

8- هرگز وقتت را با کسی که حاضر نیست وقتش را با تو بگذراند مگذران.

9- شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری از افراد نا مناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را بدین

ترتیب وقتی یافتی بهتر میتوانی شکر گزار باشی.

10- به چیزی که گذشت غم مخور، به چیزی که پس از آن خواهد آمد لبخند بزن.

11- همیشه افرادی هستند که تو را می آزارند با این حال همواره به دیگران اعتماد کن. فقط مواظب باش به

کسی که تو را آزرده دوباره اعتماد نکنی.

12- خود را به فردی بهتر تبدیل کن و مطمئن باش که خود را می شناسی، قبل از اینکه شخص دیگری را

بشناسی و توقع داشته باشی که او تو را بشناسد.

13- زیاده از حد خود را تحت فشار مگذار. بهترین چیزها زمانی اتفاق می افتد که توقع نداری.

دوست معمولی - دوست واقعی

دوست معمولی هرگز نمی تواند گریه تو را ببیند.

دوست واقعی شانه هایش از گریه تو تر خواهد بود

دوست معمولی اسم کوچک والدین تو را نمی داند

دوست واقعی شاید تلف آن ها را جایی نوشته باشد.

دوست معمولی یک جعبه شکلات برای مهمانی تو می آورد.

دوست واقعی زودتر به کمک تو می آید و تا دیر وقت برای تمیز کردن می ماند.

دوست معمولی از دیر تماس گرفتن تو دلگیر و ناراحت می شود.

دوست واقعی می پرسد که چرا نتونستی زودتر تماس بگیری؟

دوست معمولی دوست دارد به مشکلات تو گوش دهد

دوست واقعی

سعی در حل آن ها می کند

دوست معمولی مانند یک میهمان عمل می کند و منتظر می ماند تا ار او پذیرایی شود.

دوست واقعی به سوی یخچال رفته و از خود پذیرایی می کند.

دوست معمولی می پندارد که دوستی شما بعد از یک مرافعه تمام می شود.

دوست واقعی می داند که بعد از یک مرافعه دوستی شما محکم تر می شود.

یک دوست واقعی کسی است که وقتی همه تو را ترک کرده اند با تو می ماند

روش درمان جوش و لکه صورت

جوش صورت

جوش صورت به شکلهای گوناگونی بروز می کند. جوش ساده، عفونی، کورک، دانه های سر سیاه دانه های

سفید و دانه سرخ از اشکال متفاوت جوش هستند.

یاد آور می شوم یبوست، کم خونی، ناراحتی های قاعده ای و تغذیه نادرست از عوامل مهم بروز جوش زیاد

هستند. بنابراین ویتامین های E، D، B، A در درمان جوش تاثیر فراوانی دارند. مهمترین منابع این نوع ویتامین ها نیز سبزی، میوه ها، جگر و سبوس غلات است. همچنین باید گوشزد کنم که نگرانی و هیجان هم ممکن است موجب ایجاد جوش شود. همچنین بی خوابی، کم خوابی و بد خوابی هم میتواند موجب جوش صورت شود.

پیاز و جوش صورت

دو سه عدد پیاز متوسط را پس از پوس کندن خرد کنید و در مقدار کمی آب بپزید، به طوری که پیاز کاملا پخته شود و آب در ته ظرف باقی نماند.

پیاز پخته شده را درون یک تکه پارچه نخی نازک تمیز بپیچد و روی جوش ها بگذارید و پس از چند دقیقه موضع را بشویید.

دانه های سر سیاه و سفید

گیاهانی چون بومادران، بابونه، رازیانه و گزنه سفید (از هر کدام یک قاشق غذا خوری) را در آب جوش بریزید، پس حوله ای به سر ببندید و به

مدت ده دقیقه پوست را روی بخار آن نگه دارید. در این هنگام منافذ پوست شما باز شده و شما به آسانی می توانید با یک پارچه تمیز و یا دستمال کاغذی پوست را در ناحیه دانه های سر سیاه به آرامی بفشارید و دانه ها را بیرون آورید و بعد صورت را با آب سرد بشورید تا منافذ پوست تنگ تر بشود.

عسل و دانه های سر سیاه

عسل افزودن به تقویت پوست و شفا بخشی، پاک کننده خوبی است. یک قاشق غذا خوری عسل را به آرامی

حرارت دهید و روی قسمت هایی از پوست که دارای دانه های سر سیاه است بگذارید، پس از 15 دقیقه با یک تکه پنبه و آب نیم گرم پوست خود را تمیز کنید و بعد بشویید. اگر لک نیز دارید از خوانه گندم(دو قاشق) به عسل اضاف کنید و بعد همین نحو عمل کنید.

روغن ماهی و لکه های قرمز

پوست را تمیز کنید و بعد با مقداری روغن ماهی لایه ای از چربی رویش بکشید. یکی دو ساعت بعد پوست را با اب نیم گرم بشویید

روغن کرچک و لکه های قهوه ای

این نوع لکه ها را لکه های کبدی گویند. کمبود ویتامین C، E و ریبوفلاوین در این نارسایی موثر است. به اعتقاد یکی از کارشناسان برجسته پوست تا زمانی که لکه های قهوه ای روی پوست باقی است باید از روغن کرچک استفاده شود. آب خیار یا برگ شاهی خرد شده یا آب آن در از بین بردن این گونه لک ها بی اثر نخواهد بود.

ماسک های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به

تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.

ماسک انگور: این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.

ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید.

این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.

ماسک میخک: مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از 24 ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.

ماسک گیلاس: ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی پوست خود

بگذارید. این ماسک به پوست خود شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود.

ماسک هلو: ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست

بگذارید، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

مسدود کردن منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای 10 دقیقه روی پوستتان بماند.

پوستهایی با منافذ زیاد: 7 عدد زرد آلوی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن

بچکانید و بگذارید تا برای 20 دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشویید.

کرم آرایش و زیبایی: کرم مسدود کردن

منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشویید.

ماسک برای پوستهای معمولی: یک زرده تخم مرغ، یک قاشق مربا خوری آب پرتغال، یک قاشق مربا خوری روغن بادام را با شیره نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از 20 دقیقه بشویید.

ماسک لک صورت: ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای 15 دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.

ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید، کبودی های زیر چشم را با این ماسک بر طرف کنید.

ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی

صورتهایی که لک دارد بگذارید و پس از 20 دقیقه با آب ولرم بشویید.

ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکوبید. به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.

ماسک چهره های خسته و بی خواب: موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.

ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته: یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست

بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای 5 دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید.

ماسک تقویتی: 14 گرم موم سفید را با 84 گرم روغن بادام و 28 گرم لانولین و 28 گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.

ماسک جوش چرکی: برای جوشهای چرکی با قاشقک مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید. هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید.

ماسک جوشهای سر سیاه: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضدعفونی شود.

ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولین را می توان هر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای اینکه لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشویید.

ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب

روی پوست مالیده و تا صبح می گذارید بماند.

خواص طبی نماز

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار نا آرام را از انسان دور می کند.

ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این عمل باعث می شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد. تقویت احشاء و ماهیچه های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن سوء هاضمه و بی اشتهایی از دیگر خواص نماز خواندن و رکوع در نماز است.

کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است.

مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و رانها می شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد.

تنظیم متابولیسم بدن فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری ها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز

و بهبود ناراحتی های تناسلی و نارسایی های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است.

سجده نیز ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند.

سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود.

حالات سجده به واسطه باز شدن مهره ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابی که قسمتهای مختلف بدن را به

مغز وصل می کند، شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می دهد که این عم برای سلامت انسان

بسیار حائز اهمیت است

سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می دهد. استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و ران ها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق، از خواص نشستن بعد نماز است.

روشن است که نماز فلسفی خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه ی قرب به حق است و آن را باید فقط برای خداوند تعالی خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست، ولی آگاهی از این دست نظرات علمی نیز می تواند برای برخی مفید باشد.

شش کلید برای کاهش وزن

محققان پس از چندین سال تحقیق و بررسی بر روی افرادی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند، شش راز بزرگ موفقیت این افراد را اعلام کردند. این بررسی بر روی افرادی انجام شد که توانسته اند حداقل 33 کیلو گرم از وزن را برای

حداقل پنج سال حفظ کنند. بر اساس این تحقیق، شش راز موفقیت عبارت اند از:

1- فعالیت جسمی مداوم داشته باشید: مردان و زنانی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند، گفته

اند که هیچ گاه فعالیت جسمی و ورزشی را ترک نکرده اند. این فعالیت های جسمی انواع مختلفی از پیاده

روی و دوچرخه سواری، وزنه برداری و فعالیت های موازی را شامل می شوند.

2- از خوردن وعده های غذایی پر کالری و پر چربی بپرهیزید: افرادی که با موفقیت توانسته اند خود را از چاقی برهانند، به طور متوسط در شبانه روز 1381 کالری مصرف کرده اند که فقط 24 درصد این وعده های غذایی، چربی بوده است. این افراد در هفته به طور متوسط 2/5 وعده غذایی مصرف و به طور متوسط کمتر از یکبار در هفته از غذاهای رستورانی که معمولا پر از روغن و چربی هستند استفاده می کرده اند.

3- صبحانه را از دست ندهید، بیش از سه چهارم افرادی که توانسته اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند، گفته اند که هر روز صبحانه میل می کردند و فقط چهار درصد بوده اند که هیچ گاه صبحانه نخورده اند. یک صبحانه مناسب در دوره رژیم لاغری، میوه یا تغذیه های غله ای است. به گفته محققان خوردن صبحانه ساز و کار بدن را افزایش می دهد و باعث می شود که بدن در طول روز کالری بیشتری مصرف کند.

همچنین باعث می شود که فرد چاق در طول روز از خوردن غذای اضافی خودداری کند.

4- هر روز خود را وزن کنید: چهار درصد افرادی که توانسته اند با موفقیت اضافه وزن خود را

کاهش دهند هر روز خود را وزن می کرده اند.

همچنین 31 درصد نیز یکبار در هفته وزن خود را می سنجیدند. به گفته محققان کنترل دایمی باعث افزایش انگیزه و امید شما به ادامه مبارزه خود با وزن اضافی بدنتان است.

5- الگوی تغذیه خود را تغییر ندهید: اکثر افراد موفق در امر کاهش وزن، تا پایان دوره رژیم لاغری فقط از یک شیوه الگوی تغذیه استفاده می کنند و هیچ گاه آن را تغییر نمی دهند. محققان دریافته اند افرادی که به الگوی تغذیه و رژیم خود پایبندترند، اراده محکمتری نیز در کاهش وزن دارند.

6- جلوی لغزش ها را بگیرید: هنگامی که در رژیم لاغری به سر می برید، به هر حال مواقعی پیش می آید که بر خلاف رژیم و الگوی تغذیه ای خود اقدام به خوردن غذاهای پر کالری و پر چربی می کنید. تا آنجا که می توانید جلوی این گونه مواقع را بگیرید، چرا که بر اساس بررسی های محققان فقط ده درصد این گونه افراد توانسته اند با موفقیت وزن خود را کاهش دهند.

10 رابطه که سرانجامی نخواهد داشت

1- رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند، عشق می ورزید.

در این رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده می باشد. سالم نبودن و از تعادل خارج شده و محکوم به شکست خواهد شد.

2- رابطه که در آن بیش از آنچه که شما عشق می ورزید، به شما عشق بورزند.

در چنین رابطه ای که قلبتان را به طور کامل در طبق اخلاص نگذاشته اید، هیچ گاه احساس رضایت نخواهید

داشت.

3- رابطه ای که در آن شیفته توانایی های بالقوه نامزد. همسر خود

می باشید.

داشتن یک رابطه سالم با همسرتان به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر کسی که هست، می باشد. نه

عشق ورزیدن به او علی رغم کسی که هست و یا به امید کسی خواهد بود.

4- رابطه ای که در آن ماموریت نجات همسرتان را به عهده دارید.

معتادین به نجات دیگران نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورند به او کمک کنند، به روابط وارد می شوند. کسانی که ماموریت نجات دیگران را به عهده دارند، غالبا حس ترحم را با عشق اشتباه می گیرند.

5- رابطه که در آن به نامزد، همسرتان به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید.

وقتی عاشق کسی می شوید که الگوی شما ست، مشکل است رابطه ای طبیعی داشته باشید. ممکن است

رفتار یا گفتارهایتان به گونه ای باشد که گویی برابرید، اما ذهنتان برای او مرتبه و مقام افزوده ای قائل باشید که این به نوبه خود هر گونه احساس اختیار و قدرت را از شما سلب می کند.

6- رابطه ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته نامزد، همسر خود شده اید.

هر گاه شیفته یک ویژگی شخصیتی در ابعاد و صورت های مختلف کسی شدید از خود بپرسید اگر این فرد ویژگی را نداشت آیا همچنان برایم جذاب بود و می خواستم با او ازدواج کنم؟

7- رابطه می تواند بسیار فریبنده باشد، مخصوصا همگامی که همان یک زمینه ای که در آن تفاهم برخوردار

هستید برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید.

8- رابطه ای که در آن نامزد، همسر را از روی سرکشی و عصیان انتخاب

می کنید.

گاهی افراد کسانی را برای ازدواج انتخاب می کنند که خصوصیات شخصیتی آنها متضاد کامل با آنچه که مورد نظر والدینشان می باشد در این صورت این امکان وجود دارد که از رابطه خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی و عصیان در مقابل والدین خود استفاده می کنید، نه از آن رو که فرد مناسب را یافته اید ...

9- رابطه ای که در آن نامزد، همسر را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد. همسر قبلی خود انتخاب کرده اید.

در این رابطه شما فردی را انتخاب می کنید که در او فقط به دنبال آن دسته از ویژگی هایی هستید که رابطه قبلی تان فاقد آنها بوده است.

10- رابطه ای که در آن نامزد، همسرتان از نظر روحی و عاطفی در دسترس شما نیست.

این نوع رابطه روابطی را در بر می گیرد که نامزد، همسر از نظر عاطفی و روانی با کسی دیگر درگیر است و به طور کامل نتوانسته است درگیری عاطفی خود را با شخصی سوم حل کند

ده کلید طلائی موفقیت

1- کینه و نفرت مسموم و عفو و بخشش همانند پاد زهری است که روح را درمان می کند

2- طرز فکر خود را عوض، و به خدا توکل کنید.

3- مردم را به چشم دوست ببینید نه دشمن. زندگی با چنین احساسی، شیرین تر و لذت بخش تر است.

4- به ضمیر نا هوشیار خود تلقین کنید که از عهده انجام هر کاری بر می آیید.

5- ایمان بیاورید که زندگی شما سرشار از شادی و امید است.

6- ترس را از وجودتان برانید و جای آن را با امید و آرزوهای شیرین عوض کنید و تسلیم افکار موهوم و پست نشوید.

7- هر بلایی که

به سرمان می آید، به دست خودمان است. پس در انتخاب اهداف و عملکرد تان دقت بیشتری

داشته باشید.

8- هر انسانی در وجودش عامل شفا بخش هستی نهفته است. هر گونه ترس و اضطراب را از خود برانید تا

نیروی هستی هر درد و مرضی را از خود و وجودتان پاک کند.

9- با تفکر درباره آفرینش، عقده حقارت و احساس خود کم بینی را در خودتان از بین ببرید.

10- انسان بر پایه ایمان خود، هر چه می خواهد به دست می آورد. کافی است به موضوعی خوشایند فکر کنید، دیری نمی گذرد که نتایج آن را خواهید دید.

سرچشمه ایده ال شما در عشق چیست؟

عشق به همان اندازه که یک احساس است یک مفهوم نیز هست. تعریف و انتظاراتی که شما از عشق دارید به نحو چشمگیری به شریک زندگی که جویایش هستید و احساس خشنودی و لذتی را که از کنار او بودن می

طلبید بستگی دارد. از آنجا که نظر شما در مورد عشق معمولا انعکاسی است از رفتاری که پدر و مادر و به طور کلی سرپرست با شما داشته و یا رفتاری که شما با آنها داشته اید بنابراین کشف و نگرشی به آن رفتارها نکات بسیاری را آشکار خواهد ساخت. اگر پدر و مادر شما الگویی از عشق کمال یافته را به شما منتقل کرده باشند احتمال این که شما نیز عشقی منطقی و پخته را تجربه کنید بالا می رود اما اگر این الگو، الگوی ناقصی باشد به احتمال زیاد به سوی همسری کشیده می شوید که ظاهرا با پدر مادرتان تفاوت زیادی داشته باشد.

الگو های دوران کودکی شما می توانند پاسخ این سوال شما را بدهند که چرا شما لطمه دیده همچنان به عشق

ورزی

نسبت به همسری که از کرده خود پشیمان نیست و توبه ای نکرده ادامه دهید و چرا شما عهد شکن به

سوی معشوقتان کشیده می شوید. شما همسر لطمه دیده ممکن است بخواهید در یک رابطه غیر راضی

کننده باقی بمانید چرا که این همه آن چیزی بوده که به عنوان کودک می دانستید و این همه آن چیزی است که تا به امروز به عنوان عشق می شناسید شما که در دام گذاشته گرفتار شده اید نمی توانید صلاح خود را از آموخته های پدر و مادرتان تشخیص دهید چون نمی توانید اقرار کنید که چه بی توجهی و آزاری در حق شما می شود بنابراین در کنار کسی باقی میمانید که هیچ گذشت و جبرانی در قبال شما و خوبی هایتان نمی کند. ممکن است شما همسر عهد شکن به این خاطر که شریک زندگی تان نتوانسته آن چیزهایی را که در گذشته از آنها محروم بودید به شما بدهد از دستش دلخور و عصبانی باشید و برای بر آورده کردن این نیازها به منبع دیگری پناه ببرید و آینده خود را بدون قید و شرط به دست کسی بسپارید که شناخت چندانی از او ندارید. شما به جای این که به علت های بروز سر خوردگی و ناامیدی در همسرتان پی ببرید و این که چگونه در رفع این کشمکش های درونی بکوشید در جستجوی چیزی بیرون از وجود خودتان هستید تا او را به عیبی متهم سازید و یا خود را در اختیار آدم جدیدی قرار دهید، فکر می کنید این بار احساساتتان متفاوت است و این که این احساسات آتشین و به قول خودتان متعالی شما عقل از سرتان ربوده

و تا مدتی باور دارید که این بار جریان نسبت به گذشته به گونه ای دیگر است. شما برای شور و هیجانات درونی تان به قدری معجزه گر دست یافته اید و فکر می کنید تا به حال چنین احساسی نداشته اید، مطمئن هستید که این شخص که به ظاهر با تمام افرادی که پیش از این از آنها زخم خورده اید متفاوت است ان حس واقعی تان که تمام عمر در آرزویش بودید را با تمام وجود به شما تقدیم می کند؟ تنها چیزی که باور تان می شود همین است اما آن چه شما را تا این حد مشتاقانه به سوی معشوق می کشاند و چنین حالتی را در شما به وجود می آورد به احتمال زیاد عشق به طور کامل نیست بلکه جریان نیمه تمامی از دوران کودکی و امید به رهایی از تمام محرومیت ها و عذابها ی گذشته است اما حالت دیگری نیز وجود دارد به این شکل که به طور مثال شما همسری را برگزیده اید که این امکان را به شما می دهد تا خود را به گونه ای مثبت تر و ارضاء کننده تر از دوران کودکی خود تجربه کنید.

در این روابط که با این حالت به وجود می آید درگیری کمتری سر مشکلات گذشته رخ خواهد واین حالت مدت بیشتری دوام خواهد داشت.

البته شاید سر انجام از همسرتان جدا شده زندگی با معشوق را انتخاب کنید. عشق قابل تغییر یافتن است و به همان ترتیب یکی از آزمون های مهم برای تغییر در زندگی است که این امکان را به شما می دهد تا در خود تحولی ایجاد کنید.

اما پیش از آن که از همسرتان

جدا شوید توصیه می کنم با دقت بیشتری به برخوردها دعواها و نا امیدی ها خود گوش فرا دهید. پیش از آن که فرار کنید بهتر است از خود بپرسید آیا فرار از این رابطه راهی منطقی برای خودشناسی است؟ یا صرفا بهانه است برای گذشتن از کنار مشکلات حل شده دوران کودکی من؟ اگر برای انتخاب شریک خود هیچ توجه و تفکری نشان ندهید به طور حتم در زندگی دلزدگی و سرما خوردگی را تجربه خواهید کرد. پس از آن ناچارید برای بهبود این رابطه به سختی تلاش کنید و اگر غیر از این فکر هنوز دارید خود را فریب می دهید.

راههای مقابله با شوره سر:

داشتن موهای پر پشت و سالم آرزوی هر کسی است. همه دوست دارند موهایشان پر پشت و شاداب باشد،

اما شاید تعداد کمی از آنها بدانند که چگونه می توان به این آرزو جامه عمل بپوشاند.

همانطور که می دانیم کیفیت موی سالم به دو عامل بستگی دارد، اول تعداد موها که به طور متوسط یکصد هزار تار مو است و دوم ضخامت هر تار مو کیفیت موهای هر بستگی کامل به عوامل ارثی و خصوصیات ژنتیکی او دارد و این خصوصیات را به هیچ طریقی نمی توان تغییر داد. بنابراین کسی که موهای کم پشتی دارد به هیچ صورتی نمی توان موهایشان را افزایش دهد و یا تغییر در وضع روییدن آنها به وجود آورد.

عده زیادی از مردم عقیده دارند که با تراشیدن موی سر می توان تعداد تارهای مو را افزایش داد، اما این فرضیه نادرست و غلط است، زیرا تراشیدن موی سر تغییری در وضع پیاز مو ایجاد نمی کند. فقط ممکن است سبب شود که

موهای تراشیده شده با ضخامت بیشتری برویند.

از سوی دیگر عوامل بسیاری در کم پشت شدن موها تاثیر دارند، مانند رژیم نامطلوب غذایی، تغییرات هورمونی و ناراحتی های عصبی همه این عوامل بر روی کیفیت مو تاثیر می گذارد و موجب می شود که موها بریزند و یا نازکتر از قبل برویند.

چند توصیه ضروری:

برای داشتن موهای سالم لازم است که یک رژیم غذایی مناسب در پیش بگیرید و به اندازه کافی استراحت کنید، اصولا هر تار مویی پس از روییدن مرده به حساب می آید و رژیم غذایی و وضع عمومی بدن، نمی تواند تاثیری در چگونگی وضع موهای موجود داشته باشند اما می تواند کیفیت موهایی را که در آینده می رویند افزایش دهد.

راه هایی برای پر پشت کردن موها

راه های مختلفی برای پر پشت شدن موها وجود دارد. یکی از این راه ها، ماساژ پوست سر است. به یاد داشته باشید اگر موهای شما کم پشت و یا شکننده است، قرار گرفتن زیر سشوار به مدت طولانی برای موهایتان زیان آور است.

مصرف مداوم غذایی حاوی ویتامین A و پروتئین در سالم نگه داشتن موها تاثیر زیادی دارد. بنابراین سعی کنید مقدار بیشتری ماهی، جگر، دل و قلوه و مغز گوسفند مصرف نمایید. مصرف ماهی به خصوص برای حفظ زیبایی مو بسیار موثر است.

برس زدن مرتب موهای سر کار بسیار مفیدی است، اما کسانی که دارای موهای کم پشت هستند مضر است.

خشک نمودن موها با کمک سشوار دستی و به مدت محدود، در پر پشت نشان دادن مو تاثیر دارد، به خصوص اگر جریان باد گرم از زیر موها هدایت شود. در این صورت اگر کرم تقویت کننده به پوست سرتان

بمالید، با کمک باد گرم بهتر جذب می شود. البته دقت کنید که سشوار دستی را خیلی نزدیک پوست سر نیاورید چون پیاز مویتان تحریک می گردد.

توصیه دیگر این است که گاهی اوقات روی تخت دراز بکشید و سرتان را از لبه تخت آویزان نمایید و یا سعی کنید بالانس بزنید این حرکت موجب می شود که خون با فشار بیشتری در بدنتان به گردش بیفتد(می دانیم که خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی است و به این ترتیب خون در پوست سر سبب تغذیه بیشتر پیاز مو می شود.)برای ماساژ دادن پوست سر از نوک انگشتان دست (نه از طریق ناخن)، استفاده کنید و به آرامی و ملایمت سرتاسر پوست سر را ماساژ دهید. این کار را سپس تا نواحی گردن و شانه ادامه دهید و از خستگی این اندام نیز بکاهید. عضلات خسته شانه و گردن می توانند سبب کاهش مقدار خون منتقل شده به پوست سر شوند.

برخی تمرینات یوگا گذشته از صدها مزیت دیگری که دارد می تواند موجب روییدن سریعتر موها نیز بشود یوگا سبب انتقال سریعتر خون می گردد و علاوه بر این به علت تاثیر گذاری بر روی غده تیروئید از پدید آمدن ناهنجاری های جسمی جلوگیری می کند.

حنا در پر پشت نمودن موهای سر تاثیر به سزایی دارد. این ماده طبیعی می تواند جلای طبیعی و زیبایی خاصی به موها ببخشد و آنها را پر پشت نماید.

مصرف شامپوهای پروتئینی نیز برای پر پشت شدن موها موثر است. دلیل آن پروتئینی است که در این ماده

وجود دارد.

بهترین نعمات و اتفاقات را نصیب شما کند. همیشه لبخند بر لب داشته باشید. با تبسم هم خود آرام می گیرید و

هم اعتماد به نفس را در وجودتان پرورش می دهید. تبسم و خندیدن موجب ترشح هورمونی در مغز می گردد که ترشح آن هنگام درد سبب تسکین درد می شود و احساس خوبی را در شما ایجاد می کند.

تنفس عمیق را تمرین کنید. بیشتر افراد افسرده و بدبین بدون استثنا تنفس سطحی دارند. هنگام دم و بازدم عمیق اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و کارایی مغز و چاره جویی و تدبیر و خلاقیت آن دو چندان می شود.

همچنین تنفس عمیق آرامش عضلانی و روحی را به همراه دارد.

به سلامتی خود توجه داشته باشید. توجه به نیازهای جسمی و روحی باعث می شود که سالم و پر انرژی باشید و همین مسئله شما را برای روبرو شدن با حوادث تلخ زندگی آماده می سازد. کلام و سخنانی که بر زبان می آورید، بر احساس و طرز تفکرتان تاثیر می گذارد. کلام منفی احساس منفی را در شما به وجود می آورد.

بنابراین هیچگاه نگویید که من آدم ضعیف و بی اراده ای هستم ...

همیشه شکست می خورم ... آدم خجالتی هستم و غیره. تصویر ذهنی خود را دگرگون کنید و یک تصویر امکاناتی برای لذت بردن از آنها وجود دارد. در زندگی به دنبال کسب موفقیت باشید. پیروزی و کسب موفقیت هر چند کوچک در زندگی برای رضایت داشتن از زندگی بسیار موثر است. حتما شما هم بعد از هر پیروزی و موفقیتی احساس می کنید که دنیا به رویتان لبخند می زند و وجودتان از شور و شعف انباشته می شود. پس برای رسیدن به اهدافتان و موفق شدن تلاش کنید تا بتوانید نسبت به زندگی دید خوبی داشته باشید.

به خدا توکل کنید. اعتماد و توکل به یک موجود عالی

و بلند مرتبه همواره مانند یک سوپاپ اطمینان عمل می

کند. کسانی که از خدا طلب هدایت و کمک می کنند، در بدترین شرایط زندگی همواره به تغییر و دگرگونی و نجات از وضعیت اسفبار خود امیدوار هستند. اگر انسانی بدبین هستید که فکر می کنید سرنوشت بدی گریبانگیر تان شده است، به خداوند توکل کنید. اعتماد به خدا یک نیروی عظیم را در وجودتان بیدار می کند و هر گونه ترس و احساس شکست را در شما از بین می برد. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید با خود بگویید: ((امروز به خدا توکل می کنم و اداره امور را به او می سپارم.))

شیوه زندگی در منازل کوچک

جای هیچ شکی نیست که فضاهای کوچک و دست پاگیر ما و به خصوص زنان خانه دار را با مشکلات عدیده ای روبرو می کند. این مسئله موجب می شود ما همواره روی یک سری از لوازم مورد نیاز خط بکشیم. آخرین باری که اسباب کشی کردید را به خاطر بیاورید و توجه کنید که اسباب و اثاثیه زندگی شما در حال کم شدن هستند. به هر حال اگر می خواهید از فضای کوچک اطرافیانتان بهترین و شایسته ترین بهره ها را ببرید بهتر است به این مطالب توجه داشته باشید چو بی تردید نکات طلایی در آن خوابیده است.

طرح چند سوال

از خود پرسیده اید چرا به خانه ای آمدید که فضای کمی دارد؟ ایا این یک تصمیم اقتصادی بوده یا نه؟ نظرتان درباره زندگی در یک خانه آن هم با فضاهای کم و دست و پاگیر چیست؟

حال که این پرسش ها را از خود مطرح کردید به دنبال پاسخ هایی برای آنها باشید تا بدین ترتیب نگرانی ها و

ناراحتی ها یی

که از علت روی دادن چنین مشکلاتی داشته اید، برایتان آشکار شود.

همه فضاهای داخل منزل را در فهرستی ثبت کنید.

گام نخست برای مقابله با فضای کوچک و در عین حال اسباب و اثاثیه فراوان، مشخص کردن حجم فضای خالی و میزان اسباب و اثاثیه است.

شرح دقیق فضاهای خالی را بنویسید مثل: چند کابینت بزرگ و چند کابینت کوچک دارید؟

با خود فکر کنید کدام یک از وسایل آشپز خانه ضروری و کدام غیر ضروری هستند؟ کدام یم از همه بیشتر مورد نیاز هستند؟ فکر می کنید کجا باید قرار بگیرند؟ درباره تمام وسایل آشپزخانه و سایر لوازم موجود در اتاق های دیگر نیز چنین فکری را داشته باشید واضح است که برخی از موارد کاملا غیر ضروری است ودست و پا گیر باید از منزل خارج شوند. این کار را با جرات انجام دهید ! و سعی نکنید تنها جابه جا کننده باشید.

اما پیش از آنکه از شر وسیله ای خلاص شوید، حتما این سوال را از خود بپرسید تا چه زمان در این منزل کوچک هستید؟ شاید روزی به خانه ای بزرگتر بروید. پس بهتر است که با طبقه بندی کردن این لوازم غیر ضروری چند مورد از آنها را در یک محل جداگانه انبار کنید

بد نیست کمی هم حس فداکاری و از خود گذشتگی داشته باشید. لازم نیست که اگر می خواهید از شر هر

وسیله ای که به آن احتیاج ندارید خلاص شوید، حتما آن را از بین ببرید بلکه می توانید آن را به اماکنی که این گونه وسایل را تحویل می گیرند، ارائه کنید تا دیگر افرادی که به آنها نیاز دارند، بتوانند با پرداخت پول کمی

آنها را به خانه خود بیاورند. با این کار خود در واقع این وسایل در یک زندگی جدید استفاده کرده اید

چند راهکار دیگر

حال که توانستید با جرات خاصی از شر بسیاری از لوازم اضافی خود خلاص شوید نوبت به آن رسیده است تا با طبقه بندی و جابه جایی مختصری در لوازم باقی مانده در منزل فضاهای خالی بیشتری برای خود دست و پا کنید.. مثلا بد نیست که ابزار مربوط به آرایش خود را تماما در یک کیف کوچک ریخته و آن را به میخی در زر میز خود آویزان کرد. به این ترتیب هم لوازمتان در اختیار دارید و هم آنکه جای جای مناسبی را برای آن پیدا کرده اید.

قفسه ها و قفسه بندی را هرگز فراموش نکنید. قفسه ها می توانند نقش حیاتی را در خلق فضاهای بیشتر خالی در منزل ایفا کنند. روی این قفسه ها می توانید هزاران جسم کوچک و بزرگ قرار دهید. این کار مزایای خاص خود را دارد. هم می توانید آنها را در جلوی چشم خود قرار دهید و در عین حال دست و پا گیر نباشند.

پشت درها جاهای خوبی برای قرار دادن لوازمی همچون لباسها هستند این وسایل را می توان به راحتی پشت درها آویزان کرد، بدون آنکه مانعی در سر راه باز و بسته شدن درها ایجاد شود.

چند پیشنهاد جهت ارتباط موثر و محبوبیت در بین دیگران:

1- یک پیشنهاد تکراری !! شنونده خوبی باشید. شاید بگویید گوش کردن که کاری ندارد، بله گوش کردن ساده

است اما اگر شنونده فن گوش کردن را نتواند به درستی به کار ببندد، رابطه سالم و موثری پدید نمی آید. برای آنکه محبوب دیگران شوید باید

حس گوش کردن را یاد بگیرید، تمرین کنید و بسیار به کار ببندید. هماهنگی لازم بین اینکه شما ژست بگیرید، توی چشم طرف مقابلتان زل بزنید و مرتبا سرتان را تکان بدهید

اما حواستان پیش معامله خانه تان یا هر چیز دیگری باشد، هر کسی را متوجه این موضوع که شما فن گوش کردن را بلد نیستید می کند فن گوش کردن مغایر با خمیازه کشیدن، به ساعت نگاه کردن و تند تند آدامس جویدن است.

2- صادق باشید، بدون ابهام و با صراحت و صداقت صحبت کنید. روابطی که این اصل را ندارند بی شک قطع خواهند شد.

3- همدلی کنید نه همدردی! هیچ کس درد هیچ کسی را به طور واقعی نمی فهمد، پس ما همدردی نمی توانیم

کنیم اما همدلی فرایندی است که در طی ان خودمان را جای طرف مقابل می گذاریم و دنیا را از دریچه چشم او می نگریم. در همدلی قضاوت ممنوع است و ما حق نداریم درباره دیگران قضاوت کنیم مگر اینکه قاضی یا حقوقدان باشیم؟!

4- حرف خود را مزه مزه کنید خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و اگر گفته هایتان تلخ نبود به زبان بیاورید.

5- نصیحت نکنید هیچ یک از ما از نصیحت خوشمان نمی آید بیهوده خود را خسته نکنید و به جای نصیحت پیشنهاد بدهید.

6- سرزنش نکنید هیچ کس بی عیب نیست و هیچ گلی بی خار نمی باشد. پس دیگر جایی برای سرزنش باقی

نمی ماند. سرزنش کردن بهداشت روانی دیگران را به خطر می اندازد.

7- افراد را همان گونه که هستند بپذیرید اگر قصد محبوبیت دارید بهتر است افراد را با تمام بدی ها و خوبی

هایشان بپذیرید. پذیرش بی قید و شرط را فراموش نکنید.

-8

احترام دیگران را نگه دارید تا وقتی به دیگران احترام نگذارید به شما احترام نمی گذارند و اصولا مردم جواب هدیه را با هدیه و جواب کتک را با لگد!!

9- به شیوه مناسب مخالفت کنید به جای بلند کردن صدا، بحث و جدل مخرب و ... از روش خلع سلاح استفاده کنید. در این روش سعی می کنیم در حرفهای طرف مقابل حقیقتی را بیابیم. حتی اگر با کل سخن مخالف هستیم. این روش تسکین دهنده و آرام بخش اعصاب است.

10 راز ابراز علاقه

1- به جای آنکه از روی درماندگی رمانتیک باشید با چشمان باز و امیدوارانه رمانتیک باشید.

2- به خاطر داشته باشید خوشحالی و خوشبختی چیزی نیست که مالکش باشید. خوشبختی یک مهارت است.

خوشبختی را نمی توانید به چنگ آورید. خوشبختی را هنگامی تجربه خواهید کرد که بیاموزید در هر لحظه چگونه زندگی کنید.

3- چنانچه خواهان آن هستید که عاشق باشید. می بایست نخست عشق را در درون خود جسته و یافته باشید.

فقط در این هنگام است که عشق را در دیگری نیز خواهید یافت.

4- به ازدواج خود مانند راهی متحول کننده و سفری که در بردارنده رشد و تغییر شخصی است بنگرید. گام برداشتن در این مسیر برای شما و همسرتان نیرو استحکام، پایمردی و بردباری به همراه خواهد آورد تا بتوانید سفر عشق را دوشادوش یکدیگر بپیمایید.

5- به همسرتان توجه و علاقه نشان دهید و هرگز از یاد مبرید که چرا عاشق او شدید.

6- به همسرتان کمک کنید شما را بیشتر و بهتر دوست داشته باشد. با در میان گذاشتن خواسته های پنهان و

نیز درونی ترین و عمیق ترین نیازهایتان با او کمکش کنید تا شما را خوشحال

کند.

7- به بیان این نکته که عاشق همسرتانید اکتفا نکنید. به او بگویید چرا دوستش دارید و به او عشق می ورزید.

8- اعجاز و وفوری را که همسرتان با عشق خود به زندگیتان آورده شکر گزار باشید. همانا او کلید ورود شما به بهشت روی زمین است.

9- به خاطر داشته باشید ازدواج به شما کمک می کند تا هر آنچه را در شما دوست داشتنی نیست بهبود

بخشید.

10- پایبندی خود را ازدواجتان هر روز تمدید و تجدید کنید. آن را قوی تر و عمیقتر از روز قبل سازید. این امر رابطه شما را از یک دوستی و یا موانست به یگانگی و الحاقی حقیقی و کم نظیر بدل می سازد که یک یک اعمال و حرکات شما را از معنا و مفهوم آکنده می سازد.

همواره مراقب چهار نشانه هشدار دهنده در مورد ازدواج باشید:

مقاومت، مخالفت، جبهه گرفتن، بی میلی، دلخوری، انزجار، طرد کردن، رد کردن، نپذیرفتن، واپس زدن، سرکوب کردن و سرخوردگی.

راههای کسب آرامش

1- جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید.

2- افراد آرام دائم به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان انجام داد پس باید از ادامه زندگی لذت برد.

3- حداقل روزی 15 دقیقه را در سکوت کامل بگذرانید و به آنچه که می خواهید در زندگی به دست آورید فکر کنید.

4- هنگامی که احساس می کنید ذهنتان پر از افکار گوناگون است و هیچ جای خالی در آن وجود ندارد با قدم زدن سعی کنید ذهن خودتان را خالی کنید.

5- به کودکان نگاه کنید و ببینید چگونه از زندگی لذت می برند. زندگی با آرامش را از کودکان یاد بگیرید.

6- سعی کنید به داشته های خود قناعت کنید و

در این صورت احساس رضایت بیشتری از زندگی خواهید کرد.

7- اکسیژن باعث می شود مغز شما بهتر فعالیت کند. پس در محل زندگی و کار خود گیاه نگاه دارید.

8- این همه عجله برای چیست؟ به یاد داشته باشید سرعت حرکت شما با احساس شما رابطه مستقیمی دارد و

پس سعی کنید عجول و شتابزده نباشید.

9- شوخی روش خوبی برای رسیدن به آرامش است. پس شوخی طبع باشید.

10- لحظات زیبای زندگیتان را بایگانی کنید. سعی کنید از این لحظات فیلم و عکس تهیه کنید و در لحظات ناراحتی به آن نگاه کنید تا به یاد بیاورید زندگی همیشه برای شما تلخ و دشوار نبوده است.

11- آرام سخن گفتن باعث می شود ضربان قلب و تنفس شما کم شود و این پایین آمدن ضربان قلب آرامش

بیشتری به شما می دهد.

12- شاد کردن دیگران باعث می شود احساس و انرژی مثبتی به شما منتقل شود.

15- هر چند وقت یک بار ساعتتان را باز کنید و اجاره بدهید از شر فشار زمان نجات پیدا کنید.

16- مسافرت به شما کمک خواهد کرد تا برای مدتی فکر شما آزاد باشد و اثرات مسافرت پس از برگشت به

خوبی در زندگی روزمره شما نمایان خواهد شد.

17- دیگران را ببخشید. زیرا بخشش و شاد کردن دیگران یکی از مسائل زندگی بخش است.

18- سعی کنید در هنگام عصبانیت خود را به گونه ای تخلیه کنید. مثلا به بالای پشت بام بروید و فریاد بکشید

19- لباسهای راحت و گشاد باعث آرامش می شوند.

20- سعی کنید به موقع غذا بخورید و از غذا خوردن لذت ببرید. زیرا غذا خوردن باعث آرامش سیستم عصبی می شود.

راههای محافظت از پوست

1- اگر صورت جوش یا آکنه دارد به جای

کرم پودر معمولی از پنکیک استفاده نمایید.

2- از انباشتن لوازم بر روی صورت حذر کنید و میکاپ خود را مطابق با مد روز و طبیعی انجام دهید.

3- در انتخاب پودر و کرم پودر متناسب آن را با رنگ چهره در نظر داشته باشید.

4- دقت کنید که خطوط سر بالا در میکاپ صورت را جوان و خطوط سر پایین صورت را پیر و افسرده و خسته نشان می دهد.

5- از قرار دادن پوست در مقابل آفتاب باید پرهیز کنید و اگر ناچار باشید در مقابل آفتاب قرار بگیرید باید از کرم ضد آفتاب استفاده

کرده و پس از رفتن به منزل صورت را تمیز شسته و با استفاده از روغن های گیاهی ماساژ دهید.

6- برای از بین بردن چربی روژ لب استفاده از پودر قبل از روژ روی لبها لازم است.

7- از بین بردن موقتی چین و چروک با لوسیون ضد چروک قابل امکان است ولی توصیه می شود زیاد استفاده نکنید.

8- برداشتن ابرو از جهت خواب آن و گرفتن موچین با برس روغن کرچک به ریشه های آن بزنید.

10- خوردن یک لیوان شیر هر صبح یا شب برای لطافت و خوشرنگی پوست ضروری است.

11- پرهیز از خستگی و شب زنده داری، زیرا هیچ چیز مانند این دو عامل دشمن پوست نیست.

12- مراجعه به چشم پزشک سالی یک بار زیرا اگر چشم ضعیف باشد ناخواسته به خصوص هنگام مطالعه چین و چروک در پیشانی و دور چشم ایجاد می شود و هر روز عمیقتر می شود و همیشه در صورت باقی می ماند.

13- برای از بین بردن خشکی در نقاط مختلف پوست بدن هر روز پس از شستشو مخلوط گلیسیرین و آبلیمو

را به محل خشکی ها بمالید

14- اگر خط چشم و یا ریمل شما خشک است دو یا سه قطره آب مقطر در آن بچکانید.

15- اگر چشم های شما خسته اند به پشت بخوابید و دو تکه پنبه آغشته به گلاب روی آن ها بگذارید و یک ربع استراحت کنید.

16- نوشیدن مخلوط آب و آبلیمو هنگام صبح سریع شدن جریان خون و شفافیت پوست و چشم مناسب است.

راههایی برای موفقیت

برخی از مردم چنان در گذشته های خویش غرق می شوند که از زندگی جز سختی و تنگدستی بهره نمی برند.

عقل و هوش فرمانده جسم انسان است ولی فراموش نکنید که این فرمانده نه اختیاری از خود دارد و نه ابتکاری و آنچه آن را به تحرک وا می دارد به نفسانیات و اراده شخصی مربوط میشود.

اگر به آرزویی نرسید اید علت را در خود بجویید که یقیناً افکار فراس آلود و بیمار گونه ای به سر راه داده اید و راهزنان و اشغالگران منفی نفس را وارد سراجه دل ساخته اید

هر انسانی باید هدفی والا برای خود منظور کند و به امور جزی و سطحی نپردازد.

کسی که از اعتماد به نفس کامل برخوردار است به طور قطع به هدفی که در سر دارید می رسد و همچون

طلوع خورشید، قلب او هم از این عشق و امید روشن می شود.

هر نیت خیری که برای دیگران داشته باشید، بازتاب آن را در زندگی خود خواهید یافت

وضعیت این گونه می باشد. سکوت ... جوابهای سربالا ... پریشان خاطری ... در این شرایط می خواهید

موی سر خود را بکنید. واقعا دیگر فکری به ذهن تان نمی رسد که چه بکنید. عذر خواهی از همسر یا نامزدتان ممکن است مشکل به نظر برسد بخصوص زمانی که بر سر مسئله یا موضوعی با هم چندین بار مخالفت مرده باشید و ممکن است در خود توان گفتن متاسفم را نبینید. هر چند هر کاری را که فکر می کردید به او می فهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده اید.

این مطالب چندین روش جهت عذر خواهی مطرح شده است این به روش ها حل و فصل نمودن اختلافات و

عبرت گرفتن از تجارب خواهد انجامید.

1- انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید

در مجادله ای که هر دوی شما تصور می کنید حق با شماست و مشکل مربوط به طرف مقابل می باشد به ویژه اگر قبلا نیز مکرراً بر سر موضوع فعلی بحث کرده اید، لطفا انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید.

2- آنتراک دهید

در اوج بحث فشار خونتان بالا می رود و تپش قلبتان بالا می رود و ممکن است چیز هایی بگویید که لزوما بیان آنها منظوری ندارید. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن از هم جدا شده آرام گرفته و افکار خود را جمع کنید.

3- گذشته را یاد آوری نکنید

به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. اتش آور معرکه شدن راهی به جایی نخواهد برد و با

فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می رسید.

4- به او بگویید که دشمن اش نیستید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می کنید و همسرتان به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در می رود کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید دست خو را به آرامی در دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت است.

5- محیط دور و برتان را درست کنید

محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز همیشه می توان آن را کنترل کرد.

6- مشکل ترین کلمه را به زبان بیاورید

یک عذر خواهی واقعی می تواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه می دهیم ! بر خلاف تصور

عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و تا

به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است.

7- جمله ای دلپذیر به او بگویید

گاهی اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می رسد اما اگر چیزی

قابل تعریف را با آن بیاموزید روبه رو شدن با مسائل بسیار آسان تر خواهد شد.

8- بگویید که دوستش دارید.

هنگامی که می خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به دوستتان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به همسرتان هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد، بسیار خوب است.

9- برای عصر برنامه ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام فعالیت تفریحی آماده شوید اگر همسر یا نامزد تان قبلا برای رزرو بلیط سینما یا هر چیزی اقدام می کرد این بار شما پیش قدم شوید و این کار را انجام دهید.

10- ببخشید و فراموش کنید

عذر خواهی تنها به این معناست که بگویید متاسفید بلکه باید آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت فراموشی باعث می گردد که مسئله مورد نظر راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه تان را نداشته باشد.

دکتر نورمن ویستنت پیل، سالها یک منبع عالی از ایده های ناب برای زندگی موفق بود ... کتابها و نوارهای او مرا برای تبدیل شدن به یک من بهتر، تشویق و تحریک کرد. در این جا تعدادی از عقاید او برای ارتباط بر قرار مردن با دیگران عنوان می شود. این پند و اندرزها برای همه ما مفید و موثر است و ارزش تکرار شدن را دارند. خود را در هر یک از

موارد زیر را امتحان کنید و تشخیص دهید که وضعتان به چه صورت است و تا چه حد موفق هستید.

1- اسامی را از یاد نبرید. نام افراد برایشان خیلی مهم است. فراموش کردن اسم آنها باعث می شود فکر کنند

برایتان ارزشی ندارند و علاقه ای به آنها ندارید.

2- آرام باشید و اجازه بدهید دیگران در کنار شما احساس آرامش و راحتی کنند. سعی کنید جوی ایجاد نکنید که دور و برشما بودن را مشکل کند. هیچ کس دوست ندارد، با کسی که ناراحت و معذب است ارتباط داشته باشد.

3- سعی کنید خونسرد باشید. اجازه ندهید چیزهای کوچک و ناچیز شما را آزار دهند.

4- خودخواه نباشید و هرگز وانمود نکنید که همه چیز می دانید. تلاش کنید تا از اطرافیانتان چیزهایی یاد بگیرید، و برای عقاید دیگران ارزش قائل شوید.

5- سعی کنید فردی جالب و جذاب باشید، دیگران را تحت تاثیر قرار دهید و محرک آنها باشید. از خود فردی بسازید که دیگران دوست دارند، دور و بر او باشند.

6- خشن یا خشک نباشید. یاد بگیرید چگونه مهربان، خیر خواه و مودب باشید.

7- صلح جو و صلح طلب باشید. غم و اندوه را از بین ببرید. از صمیم قلب سعی کنید هر گونه سوء تفاهمی را بر طرف کنید..

8- از اشتباهات دیگران بگذرید و سعی کنید دیگران را دوست داشته باشید و آنقدر تمرین کنید تا به صورت عادی و طبیعی در آید.

9- به دیگران کمک کنید تا پیشرفت کنند. تشویق و حمایتشان کنید به آنها تبریک بگویید و بگذارید بدانند چرا از آنها تقدیر می کنید.

10- نیروی معنوی را در خود گسترش دهید تا به دیگران هم نیروی

مثبت منتقل نمایید.

سعی کنید با هر کسی که روبرو می شوید این نیروی مثبت را با او شریک شوید ایا در تمام این موارد موفق بوده اید؟ من باید اعتراف کنم که هرگز نتوانستم این گونه باشم. باز هم راه زیادی پیش پای خودم دارم. دکتر پیل در سن 90 سالگی اعتراف کرد که خود او نیز باید روی برخی از این موارد کار می کرد. نکته مهم این است که او همیشه در سعی و تلاش بود تا موفق شود، شما چطور؟

روح را زندانی ترس نکنیم

عشق از هر در که وارد شود، ترس از در دیگر می گریزد.

ترس و عشق یکدیگر را دفع می کنند.

برای خلاصی از شر ترس از هر پیش داوری و داوری نابجا پرهیز می کنید.

برای غلبه بر ترس، ایمان بیاورید که افکاری آسمانی در سر دارید.

ترس معلول فکر شخص است. تحت سلطه آن قرار نگیرید.

ترس را با ترس نمی توان مغلوب کرد باید رو در روی ترس بایستید.

ذهنتان را از ترس پاک کنید و با روش بینی حملات ترس را خنثی کنید.

ترسها و دلواپسیهای خود را با عشق و ایمان پراکنده کنید.

درسهای ده گانه زندگی

درس اول

من خود را از اعتیاد کردن به امنیت، حساسیت و اقتدار رها می کنم. این اعتیاد کردها مرا تشویق کنید تا بکوشم به زور بر اوضاع زندگی ام تسلط یابم

درس دوم

در می یابم که اعتیاد های غالب بر قلمرو ذهن من، چگونه توهم درباره دنیای متغیر مردم و اوضاع پیرامون را می سازد.

درس سوم

من به استقبال فرصتهای (حتی خطرناک) زندگی می روم که شناخت امتیازهایم را به من ارائه می کند،

اعتیادهایی که باید از الگوی احساسی خود بزدایم

درس چهارم

همیشه به یاد دارم اکنون و همین جا از هر آنچه لازمه خوشبختی است، برخوردارم. مگر آنکه اجازه دهم خواسته ها و انتظاراتی که بر پایه گذشته بی جان یا آینده خیالی است ذهن مرا آلوده کند.

درس پنجم

اکنون مسئولیت هر آنچه تجربه می کنم به عهده می گیرم، زیرا این برنامه ریزی ذهن من است که اعمال من و تاثیر واکنش های اطرافیانم را تعیین می کند.

درس ششم

من اکنون و در این مکان خوشتن را کاملا می پذیرم و آگاهانه آنچه احساس می کنم و می اندیشم، می گویم و

انجام می دهم(حتی اعتیادهای عاطفی خود را لازمه حرکت به سوی کمال می دانم.)

درس هفتم

من

قلب خود را به روی همه افراد جهان می گشایم و مشتاقم عمیق ترین احساساتم را به آنها ارزانی دارم، زیرا

هر گونه پنهان داشتن عواطف مرا در توهم جدایی دیگران نگاه می دارد

درس هشتم.

مشکلات دیگران را با دلسوزی مهر آمیز درک می کنم، بدون آنکه عواطف خود را درگیر مشکلات انها که منظور رشد درونی ایشان بوجود آمده است بسازم

درس نهم

هنگامی که هماهنگ، تمرکز و مهرورزی هستم، آزادانه عمل می کنم و در صورت امکان از ارتکاب هر گونه عمل به هنگام ناراحتی و محدودیت از دانش عشق و آگاهی گسترده، اجتناب می ورزم

درس دهم

من همه کس و خویش را موجودی رو به بیداری می یابم که در اینجا حضور دارد تا به سطوح متعالی آگاهی از عشق بی قید و شرط یگانگی دست یابد.

ویژگیهای دوست خوب

دوستان خوب یک سری ویژگی دارند که آنها را از دیگران متمایز می کند و سبب می گردد دوستان بیشتری در کنار خود داشته باشند. بنابراین با تغییر رفتار خود به جرگه این افراد بپیوندید.

یک دوست خوب حرفهایی که به صورت محرمانه به وی زده شده است را نزد خود نگه داشته و راز دار شما می باشد.

وقت شناس بوده و در قرار ملاقات ها و یا میهمانی ها قابل اطمینان بوده و سر موقع حضور می یابد.

یک دوست خوب به موفقیت موفقیت و یا دوستان شما حسادت نمی ورزد.

یک دوست خوب هنگامی که دچار بیماری و کسالت می گردید با شما تماس گرفته و حالتان را جویا می شود

وبه عیادت شما می آید.

وی می داند که چه زمانی صحبت و چه زمانی سکوت نموده تنها گوش دهد.

هنگامی که حالتان مساعد نبوده و یا دل و دماغ کاری را ندارید و پکر هستید وی از شما دلخور

نمی شود.

اگر شما به فضای بیشتری نیاز داشته باشید و یا می خواهید تنها باشید آنها این رفتار شما را طرد شدگی

تلقی نکرده و دلگیر نمی شوند.

یک دوست خوب همه چیزهای بدتان را تحمیل می کند.

وقتی نظر او را در مورد مسئله ای جویا شوید با جان و دل و صادقانه نظرات و عقاید خود را در اختیارتان قرار می دهد و حتی اگر به نصایحش نیز عمل نکنید ناراحت نمی شود.

وی با شما می خندد گریه می کند و کارهای ماجراجویانه انجام می دهد اما به دیگران چیزی در مورد آنها نمی گوید.

پیش از سر زدن به منزلتان شما را مجبور نمی کند که خانه را تمیز کنید وی اجازه نمی دهد کسی پشت سر شما و در غیاب شما در موردتان بد گویی کند و به دفاع از شما خواهد پرداخت.

شما را به کارهای ماجراجویانه رشد دهنده و پیشرفت در کار تشویق خواهد کرد.

هنگامی که خودروی شما دچار نقص فنی گردد شما را به مقصدتان خواهد رساند.

روز تولدتان همیشه به یادش بوده و اگر برنامه خاصی برای آن روز تدارک ندیده باشید شما را به بیرون برده و برایتان کیک سفارش می دهد.

دوست خوب از شما انتظار ندارد که اتوماتیک وار با عقاید وی در خصوص مسائلی همچون مد لباس باشید. و به عقاید شما حتی اگر بر خلاف عقایدش باشد احترام می گذارد.

هیچ گاه شما را نزد دیگران خرد و تحقیر نکرده بلکه همواره به شما احترام می گذارد و در حضور دیگران از شما تعریف می کند.

اگر دوستی را سراغ ندارید که با شما اینگونه رفتار کند شاید یک دلیل آن این باشد که شما نیز با آنان چنین رفتاری تا به حال نداشته اید.

خشم خودتان را بشناسید

خشم خاطره

آزردگی است.

خشمگین شدن دلیلی است برابر از ننمودن آزردگی خاطر در زمان وقوع

خود شما مسئول ابراز احساساتتان هستید، ولی توضیح خشم کار مشکلی است.

بیرون ریختن خشم بدون آزار دادن دیگران امری غیر ممکن به نظر می رسد. بهترین راه برای ابراز خشم باز نمودن دریچه های قلب است.

برای خاموش نمودن خشم ابتدا باید آزردگی را شناخت. مشکل می توانید آزردگی خود را نشان دهید اگر

ظاهرا خودتان را مقاوم جلوه دهید.

اگر بخواهید برای محافظت از خودتان احساستان را مخفی سازید، واقعیت وجودتان به تردید می افتد و

ارتباطتان با خود واقعی قطع می شود. حتی اگر دردتان را ندیده بگیرید باز هم در رفتارتان آزردگی و خشم دیده می شود. شما نسبت به آزردگی حساس می شوید و رفتارتان با دیگران نا هموار می شود.

محافظت دیگران با کنترل خشم خود باعث می شود که آنها از شما فرار کنند.

بعد از مدتی به احساس بد داشتن عادت می کنید و هنگامی که دیگران مشکل شما را بپرسند قادر به اعتراف

نمودن نخواهید بود و آزردگی خاطر کوچک تبدیل به مشکلی بزرگ و کهنه تبدیل خواهد شد.

آنهایی که باعث آزردگی خاطر شما شده و بعد مانع می شوند که خشمتان را ابراز کنید بزرگترین لطمه روحی

به شما می زنند.

هر کسی بتواند خشمتان را درون بطری وجودتان مخفی سازد قادر به کنترل شما خواهد گشت.

باید خودتان را از خشم رها سازید تا بتوانید دوست داشته باشید.

هنگامی که عشق دست دوستی با خشم می دهد، عشق معنی واقعی خود را گم می کند.

اما هنگامی که خشم با عشق آمیخته می شود همچنان خشم معنی می دهد.

خشم خود را در زمان و مکان مناسب ابراز کنید تا همیشه بتوانید دوست داشته باشید.

تا زمانی که آزردگی روی لبهایتان ظاهر

شود عشق همچنان شما را تعقیب می کند.

آداب غذا خوردن

1-بهتر است آقا و خانم میزبان در انتهای میز نهار غذا خوری و یا در وسط میز روبروی یکدیگر بنشینند.

2- زوج متاهل باید روبروی یکدیگر و زوج نامزد باید در کنار یکدیگر بنشیند.

3- باید سعی شود که گروهای سنی در کنار یکدیگر بنشینند به طوری که بزرگترهای فامیل در راس میز و

جوانتر ها در سمت دیگر.

4- غذا باید در جهت عقربه های ساعت و از چپ به راست سرو گردد و ظروف غذا باید از سمت راست مهمانها جمع آوری کرد.

5- پیش از آن که میزبان شروع به صرف غذا نکرده نباید شروع به صرف غذا کرد.

6- اگر چیزی روی میز خواستید و دستتان نمی رسد خودتان سعی نکنید آن را بردارید بلکه از فردی که نزدیک است بخواهید آن را به شما بدهد.

7- هنگامی که غذا خوردنتان تمام شد هیچ گاه بشقاب تان را به سمت جلو هل ندهید. این عمل خلاف آداب و

معاشرت است.

8- برای بریدن و خرد کردن غذا چنگال را به دست چپ و کارد را با دست راست گرفته و سپس با چنگال آن چیزی را که می خواهید ببرید محکم نگه دارید و با چاقو آن را ببرید سپس چنگال را به دست راست منتقل و میل کنید.

9- هیچ گاه پیش از چشیدن غذا به آن ادویه نزنید واین عمل باعث بی احترامی به میزبان و آشپز است.

10- هیچ گاه سر میز غذا سیگار روشن نکنید.

11- هنگامی که از غذا خوردن فارغ شدید دستتان را روی زانو و یا میز (مچ دست روی لبه میز) قرار دهید. هیچ کاه هنگام صرف غذا آرنج را روی

میز قرار ندهید.

12- هیچ گاه سوپ را برای این که سرد شود فوت نکنید. بلکه صبر کنید تا خودش خنک شود.

13- غذاهایی که شما مجازید با دست بخورید عبارتند از: تکه نان، بلال، گوشت دنده، بال و استخوان مرغ،

ساندویچ، میوه های کوچک، شیرینی، سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و پیتزا.

14- هیچ گاه کارد و چنگال و قاشقی که استفاده می کنید مجددا روی میز قرار ندهید، بلکه آن را روی بشقاب

بگذارید.

15- اگر قاشق یا کارد و چنگال شما به زمین افتاد آن را بردارید و به میزبان و یا پیشخدمت بدهید و تمیز آن را درخواست کنید.

16- پیش از نوشیدن مایعات لبهای خود را با دستمال پاک کنید تا جای لک چربی روی لیوان شما نمایان نشود.

17- هر گاه چیزی را سهوا روی لباس میهمان دیگری ریختید با خونسردی از وی عذر خواهی کنید و بگذارید خود

فرد و یا پیشخدمت آن را تمیز کند. خودتان اقدام به تمیز کردن لباس فرد نکنید.

18- اگر حشره تار مو یا هر چیز دیگر را در غذای خود یافتید آن را اعلام نکنید بلکه مخفیانه آن را از غذایتان خارج کنید.

19- همیشه در انتهای صرف غذا از میزبان یا آشپز تشکر کنید و از غذا تعریف کنید.

20- هنگامی که صرف غذایتان پایان یافت باید کارد و چنگال خود را به صورت اریب روی بشقاب قرار دهید و اگر هم خواستید که میز را برای

مدت کوتاهی ترک کنید باید کارد و چنگال را به صورت ضربدری روی بشقاب قرار دهید تا دیگران متوجه شوند که شما باز خواهید گشت.

عشقت را ببخش

ارزشت را با مقایسه کردن خود با دیگران پایین نیاور، زیرا

همه ما با یکدیگر متفاوتیم.

اهداف و آرزوهایت را با توجه به آن چه که دیگران با اهمیت تصور می کنند، تعیین نکن، زیرا فقط تو می دانی که چه چیزی برایت بهترین است.

با زندگی کردن در گذشته یا آینده زیستن در زمان حال را از دست نده. حتی اگر یک روز در زمان حال زندگی کنی، همه روزهای عمرت را زیسته ای.

هنگامی که هنوز چیزی برای بخشیدن داری، هرگز ناامید نشو.

هیچ چیز واقعا به پایان نمی رسد تا لحظه ای که خودت دست از تلاش برداری از مواجه شدن با خطرات نترس، زیرا بدین ترتیب فرصت می یابی که بیاموزی چقدر باید شجاع باشی.

با گفتن این که: یافتن عشق غیر ممکن است مانع ورود عشق به زندگی خود نشو.

سریعترین راه دریافت عشق، بخشیدن آن به دیگران است.

سریعترین راه از دست دادن آن محکم نگاه داشتن آن است.

رویا های خود را رها نکن. بدون رویا بودن یعنی بدون امید بودن و ناامیدی یعنی این که هیچ هدفی نداری.

زندگی یک مسابقه نیست، بلکه سفری است که هر قدم از مسیر آن را باید لمس کرد و چشید.

چند پند زندگی از امیر المومنین

1- راستگو باشید.

2- با مردم مودبانه برخورد کنید.

3- خدمتگزار مردم باشید.

4- درکار خیر تاخیر نکنید.

5- پشتکار داشته باشید.

6- خشم و عصبانیت خود را کنترل کنید.

7- غیبت نکنید.

8- دنبال انتقام گرفتن و تلافی نباشید.

9- در مقابل سختی ها مقاوم باشید.

10- دنباله روی نفستان نباشید.

11- از حسادت بپرهیزید.

12- متکبر نباشید.

13- در همه موارد با اخلاص و بی ریا باشید.

14- از مواضع تهمت دوری کنید.

15- در زمان قدرت ببخشید.

16- در معاش اعتدال را رعایت کنید.

17- در سلام کردن اولین فرد باشید.

18- قبل از جواب دادن فکر کنید.

19- همیشه

لباس های مرتب و پاکیزه بپوشید.

20- به والدین خود احترام بگذارید

21- با همسرتان خوشرو باشید.

22- مهمان خود را تکریم کنید.

23- در حق مردم مشفق باشید.

24- به عهد و پیمانتان وفادار بمانید.

25- از غریبه ها دلجویی کنید.

26- به عیادت بیماران بروید.

27- با یتیمان مهربان باشید.

28-به مظلومان کمک کنید.

29- برای مسکینان ایثار کنید.

30- قبل از انجام هر کاری روی آن فکر کنید.

31- در برابر مغلوبانتان جوانمرد باشید.

32- در مقابل جاهلان، ملایمت به خرج دهید.

33- عادلانه قضاوت کنید.

34- با نیکان مصاحبت کنید

35- شکرگزار خداوند باشید.

36- به خدا توکل کنید.

37- بندگیش را تمام و کمال به جای آورید.

38- در راه دین خدا جهاد کنید.

39- در زمان نیل به مقام و منصب خدمت به مردم را در راس کارها قرار دهید.

خوب حق دارید. کارتان بسیار خسته کننده است ولی به جای غر زدن سعی کنید با کمی تفکر کاری کنید تا میزان خستگی از کار در شما کاهش یابد و اگر به آرامش رسیدن بعد از یک روز سخت کاری برایتان قدری مشکل است این 10 تعبیر برای عوض کردن خلق و خوی و آرامش اعصاب می تواند به شما کمک بسیاری کند.

1- کار برای اداره است. پس هیچ گاه کارهای اداره را پس از ساعت کاری به منزل نیاورید و اگر مجبور هستید که این کار را انجام دهید نهایتا آن را به دو روز در هفته محدود کنید.

2- پس از اتمام کارهای هر روزتان در اداره سعی کنید برای فردا یک برنامه کاری تهیه کنید و همه کارهایی را که برای فردا باید انجام دهید را چک کنید. این کار باعث می شود که نگرانی ها و تشویش های شما کمتر

شود.

3- یک سبد یا قفسه جلوی درب ورودی خانه نصب کنید تا وقتی که وارد خانه می شوید فورا کیف دستی و کاغذ های مربوطه به اداره را در آن قرار دهید و آن ها را تا صبح فردا اصلا از آنجا برندارید.

4- قبل از شام، 3 تا 5 دقیقه چشم هایتان را روی هم بگذارید و سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید. سپس چند نفس عمیق بکشید. این مسئله به شما کمک می کند که ذهنتان را از نکات منفی و آزار دهنده خالی کنید.

5- اگر در محل کار اتفاقی افتاده است که باعث گردیده که اعصاب شما به هم ریزد، سعی کنید در مورد آن بنویسید، به این شکل که در مورد آن حادثه چند دقیقه و به شکلی که خودکار را از روی کاغذ جدا نکنید بنویسید. مهم نیست که در مورد آن حادثه چه می نویسید. فقط باید نوشت و سپس کاغذ را پاره کنید و آن را دور بیندازید.

6- با نزدیکان خود در مورد اتفاقات روزمره صحبت کنید و به حرفهای آن ها گوش دهید.

7- سعی کنید محل زندگی خود را تمیز و مرتب کنید زیرا وارد شدن به یک خانه درهم و بی نظم باعث می شود خستگی شما نه تنها کاهش نیابد بلکه خستگی تشدید می شود.

8- موسیقی نقش مهمی در به هم ریختن آرامش روان شما دارد.

9- سعی کنید کارهایتان روی هم انباشته نشود. به مرور کارهایتان را انجام دهید زیرا انبوه کارهای انجام نشده باعث به هم ریختن اعصاب می شود.

10- از منزل تا محل کار سعی کنید یک فعالیت مفید انجام دهید تا مسیر شما را خسته نکند. مثلا اگر سوار اتوبوس

می شوید در این وسایل از کتاب یا روزنامه برای سرگرم کردن خود استفاده کنید. اگر هم در ماشین شخصی خود هستید از موسیقی یا رادیو استفاده کنید. چون باعث می شود خستگی راه بر روی شما اثر نگذارد.

نکته هایی برای زندگی ایده ال

برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو میکنند وقت تلف نکن.

از افراد منفی دوری کن.

به بهانه این که پولی برای فرزندانت به ارث بگذاری ناخن شکنی نکن.

شرافتمند باش

از این که به دیگران بگویی چه طور کاری را انجام می دهند، اجتناب کن و در عوض به آنها بگو. چه کاری باید انجام بگیرد. خواهی دید که آنها با راه حلهای خلاقشان تو را شگفت زده خواهند کرد

تمیز و آراسته باش

هرگز از به دست آوردن آن چه حقیقتا می خواهی ناامید نشو. کسی که آرزوهای بزرگ دارد بسیار قوی تر از

کسی است که فقط واقعیت ها را در دست دارد.

یادت نرود بالاترین نیاز عاطفی هر کس، مورد تحسین واقع شدن است.

فرزندانت را ترغیب کن بعد از سن شانزده سالگی، کاری نیمه وقت پیدا کنند.

متنی را که باید امضا کنی به دقت بخوان. یادت باشد که معمولا امضای بزرگ علامت دادن و امضای کوچک علامت گرفتن چیزی است.

به دیگران فرصتی دوباره بده، اما نه سه باره.

هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزن.

چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس انها را نادیده بگیر.

وضع و حالت خوبی داشته باش. هنرمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق شو.

هر کجا به پیش داوری و تبعیض برخوردی با آن مبارزه کن.

از هر چه داری استفاده کن و نگذار در اثر بلا استفاده ماندن بپوسد.

عاشق پیشه باش

بگذار دیگران بفهمند در چه مورد ایستادگی می کنی و

در چه مورد ایستادگی نخواهی کرد.

پیش از یافتن شغل تازه از شغلت استعفا نکن.

هرگز از کسی که چک حقوقت را امضا می کند انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی استعفا کن.

به طرز ارضا نشدنی ای کنجکاو باش. از کلمه های چرا زیاد استفاده کن.

مردم را به قدرت قلبشان اندازه بگیر. نه به قدرت حساب بانگی شان.

یاد بگیر چکه لوله آب دستشویی را تعمیر کنی.

بهترین دوست همسرت باش.

نگران نباش که مبادا نتوانی بهترین چیزها را به فرزندانت بدهی. بهترین آن چه را می توانی به آنها بده

شیر کم چربی بنوش.

همسایه تازه واردت را با یک بشقاب از غذای خانگی دلخواهت به همراه دستور طبخ آن غافلگیر کن.

گوشت قرمز کم بخور

کیفیت یک محله از روی رفتار مردمی که در آن زندگی می کنند بسنج

نمک کم بخور

به کسی حسادت نورز

برای همه موجودات زنده احترام قائل باش

اتومبیلی را که امانت گرفته ای با باک پر پس بده.

کاری را انتخاب کن که با ارزش های تو هماهنگی داشته باشد.

هر کاری از دستت بر می آید برای کار فرمایت انجام بده. این یکی از بهترین سرمایه گذاری های عمرت خواهد بود.

نکاتی برای محافظت از موی سر

ریزش مو چه علتی دارد و چگونه چاره می شود؟

ریزش مو علت های مختلفی دارد. توارث، مشکلات هورمونی و نیز انواع کم خونی ها، مثل کمبود خون ناشی از فقر آهن.

به اضافه عرق کردن و مصرف برخی شامپو های و مواد شوینده، هر کدام به گونه ای روی مو ها اثر دارد که این اثر می تواند تخریبی باشد و سبب ریزش مو شود. در موارد کم خونی با مصرف کپسول آهن(به تجویز پزشک) مشکل رفع می شود.

در مواردی هم که مشکل هورمونی باشد، پس از بررسی و

قطعیت امر، هورمون درمانی چاره کار است و اگر علت مصرف شامپو یا شوینده خاص باشد، کافی است نوع شامپو مصرفی را تغییر دهید.

مو خوره چگونه ایجاد می شود، چه علتی دارد و چگونه رفع می شود؟

مو خوره معمولا روی موهای خشک و شکننده ایجاد می شود، چون هر تار مو از بافتهای کلاژن تشکیل شده، وقتی مو خشک باشد بافت ها از هم جدا شده به صورت رشته رشته در می آید.

گاهی هم مو خوره زمینه میکروبی و قارچی دارد. به هر حال برای جلوگیری از مو خوره و چاره آن باید مو را کوتاه نگه دارید و بعد از شستشو انتهای آن را با روغن بادام و یا روغن کرچک چرب کرد.

برای رفع چربی مو پسته، پوسته شدن سر چه باید کرد؟

برای رفع چربی مو باید از شامپوهای مناسب ضد چربی استفاده کرد.

گاهی هم پوسته پوسته شدن سر بر اثر شستشوی مکرر و خارج از حد متعارف اتفاق می افتد. یعنی بر اثر

شستشوی مکرر پوست سر تحریک و ایجاد مشکل می کند که در این صورت باید از تعداد نوبت های سر شستن کاست. البته می توان هر روز حمام کرد. ولی شستشوی موها بیش از دوبار در هفته لزومی ندارد.

ایا کتیرا می تواند برای رفع مو موثر باشد و اصلا گیاهان دارویی چه نقشی در سلامتی مو دارند؟

کتیرا پایه خیلی شامپو هاست.

اما درمان کننده ریزش مو نیست. اینکه داروهای گیاهی چه کمکی به سلامت موها می کنند، بحثی است که در این مختصر نمی گنجد. برای رفع ریزش موی خود کافی است به چند نکته کوچک توجه داشته باشید. نخست اینکه تا حد مقدور از چربی پوست سرتان بکاهید و از این طریق

جریان خون پوست سرتان را به حال عادی برگردانید.

دوم اینکه از شامپوی مناسب استفاده کنید و در عین حال در شستن موها دچار وسواس نشوید و با چنگ زدن و ایجاد فشار، پوست را تحریک نکنید.

با اینکه سن زیادی ندارم موهایم به سپیدی می زند و تعداد موهای سیاهم رو به کاستی گذاشته، علت چیست

هنوز برای سفید شدن مو آن هم در این سنین علت مشخصی پیدا نشده اما گفته می شود عوامل ژنتیکی و نیز

استرس اضطراب شدید و فشارهای تند و ناگهانی عصبی می تواند موجب سفیدی مو شود. البته از دست رفتن رنگدانه های مو هم در این امر موثر است همین طور کم خونی و کمبود آهن بدن در سفید شدن مو موثر است.

علائم اعتیاد به اینترنت

ساعت 4 صبح که از خواب بیدار شده اید و برای آب خوردن به طرف آشپزخانه می روید در بین راه mail هایتان را چک می کنید.

وقتی مودم را خاموش می کنید احساس پوچی می کنید مثل اینکه عزیزی را از دست داده باشید.

تصمیم می گیرید یکی دو سالی بیشتر در دانشگاه باشید، فقط برای دسترسی رایگان به اینترنت.

در نامه های پستی هم از Smiley مثل (:D) استفاده می کنید.

تکالیفتان را به فرم HTML در می آورید و آدرس آن را به استادتان می دهید.

کبوترتان هم برای خودش یک صفحه وب دارد.

حتی خواب های شبتان هم به فرم HTML است.

پسرتان جواد را JAVA صدا می زنید.

همسرتان را به این صورت معرفی می کنید:

ayal@kitchen. home

aghamoon@work. money

همه دوستانتان یک ایمیل دارند. از اینکه در یک آگهی ترحیم نمی توان EMAIL آدرس جدید مرحوم را نوشت ناراحت هستید.

تنها ارتباطتان با افراد منزل از طریق ایمیل است.

بر روی کنترل تلویزیون هم Double click می کنید.

نیمی از سفرتان

را در هواپیما در حالی طی می کنید که کامپیوتر کیفی تان بر روی پاهایتان و بچه تان را در جعبه سرتان گذاشته اید.

ده نکته برای خودسازی

1- با یک مسئله ساده شروع کنید، مثل نوشتن دفترچه خاطرات که می تواند احساسات واقعی خود را در آن

بیان کنید. وقتی احساسات خود را بر روی کاغذ می آورید، خودتان هم آنها را بهتر درک می کنید.

2- روزی چند دقیقه به خود فکر کنید. این کار می تواند به شما در شناختن خودتان کمک کند.

شبها موقع خواب به خودتان در یک مکان آرام فکر کنید.

3- با مردم مهربان باشید و به آنها محبت کنید، با محبت به دیگران احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

4- درباره خودتان مطالعه کنید و توانایی های خود را با دیگران مقایسه و به ارزشها و اعتقادات خود فکر کنید.

5- اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

6- مدتی به لباس خود اهمیت ندهید، البته هر انسانی باید لباس تمیز و آراسته باشد اما سعی کنید به ظاهر

خود خیلی اهمیت ندهید و خود را فراموش کنید.

7- از کارهایی که انجام می دهید، لذت ببرید، البته منظور از کارهای خوب و خود پسندانه است.

8- درباره خانواده، اقوام و ریشه خانوادگی خود تحقیق کنید.

9- ورزش کنید، نرمش را در هوای آزاد روحیه انسان را تقویت می کند.

10- از ایراد و مشکلی در وضعیت ظاهری خود دارید سعی کنید نادیده بگیرید و با اعتماد به نفس وارد اجتماع شوید و با غرور نسبت به وخود خود رفتار کنید.

البته غرور بیش از حد نا پسند است.

فنون زیبایی خانم ها

مهمترین و حساس ترین عضو بدن که در عین حال نقش مهمی در زیبایی ایفا می کند، پوست است. بهتر است بگوییم پایه زیبایی صورت داشتن پوستی زیبا، سالم و نرم است. به چند نکته مهم برای داشتم پوستی سالم توجه کنید:

1- تغذیه مناسب اثر

بسیار مطلوبی روی پوست صورت دارد. میوه و سبزیجات تازه(بخصوص سبزیجاتی که رنگی هستند مانند هویج، گوجه فرنگی و کرفس) را حتما در رژیم غذایی خود جای دهید.

2- خوردن سرخ کردنی ها و سسهای چرب خودداری کنید.

این را بدانید که اولین اصل برای داشتن پوست زیبا و شاداب، درونی سالم است.

3- یکی از مهمترین مراقبت های پوست تمیز نگاه داشتن آن است. گرد و غبار، آلودگی هوا، کم بودن رطوبت هوا از جمله عواملی هستند که باعث پیری زود رس می شوند. اما در ابتدا به چگونگی تمیز کردن پوست صورت می پردازیم

بهترین روش برای از بین بردن آلودگی پوست، پاک کننده های مناسب است هرگز از صابون عادی برای شستشو صورت استفاده نکنید زیرا باعث خشکی و شکستگی آن می شود.

هرگز با آرایش نخوابید، زیرا بهترین زمان برای تغذیه و تنفس پوست شب هاست. بنابر این قبل از خواب صورت خود را تمیز کنید و سپس کرم شب و دور چشم را استفاده کنید. برای تمیز کردن صورت به این نکات توجه کنید.

1- ابتدا صورت خود را با شیر پاک کنید، تمیز نموده سپس با آب فراوان 10 تا 15 بار شستشو دهید.

2- بدون اینکه پوست را خشک کنید بعد از 5 دقیقه کرم شب را به صورت مالیده و کرم دور چشم را زیر چشم از استخوان بالای گونه به طرف داخل با نوک انگشتان با حرکاتی آرام بمالید.

هرگز دور چشم را ماساژ ندهید زیرا پوست این ناحیه بسیار حساس است، سعی کنید همیشه دور چشم را مرطوب نگه دارید.

کنترل گریه

در این روش شما کودک خود را به حال خود رها می کنید تا گریه کند و

خود به خود به خواب برود و در این حین گاهگاهی به سراغ او رفته تا به او اطمینان خاطر بدهید. در این روش اعتقاد بر این است که کودک شما به تدریج خواهد فهمید که گریه او نتیجه ای در بر نخواهد داشت وقتی که شما او را بغل نکنید او همان طور به خواب خواهد رفت.

قدم اول

مطمئن شوید که کودکتان سیر و سالم است و زیرش خیس نیست و زمانی که هنوز بیدار است او را در رختخواب بگذارید تا بخوابد. اگر وقتی که او را ترک می کنید اعتراض کرد پس از دو دقیقه دوباره برگردید به آرامش دست به سرش بکشید و چیزهایی برای آرام کردنش به او بگویید مانند حالا زمان خوابیدن است و سپس اتاق را ترک کنید.

قدم دوم

اگر او به گریه کردن خود ادامه داد بگذارید زمان بیشتری از دفعه قبل بگذرد وسپس دوباره به سراغ او بروید و دست به سرش بکشید و همان کار را تکرار کنید به همین ترتیب ادامه دهید و هر بار زمان تنها گذاشتن او را

بیشتر کنید یک مدت زمان را به میل خود انتخاب کنید. مثلا بگویید بیست دقیقه و او را بیش از بیست دقیقه تنها نگذارید و پس از آن پیشش رفته و آرامش کنید.

قدم سوم

شب بعد این مدت را افزایش داده و حداقل به سی دقیقه برسانید. شما از همان ابتدا می توانید مدت زمان تنها

گذاشتن وی را به جای دو دقیقه از پنج دقیقه شروع کنید.

قدم چهارم

هر شب این مدت زمان را افزایش دهید. پس از چه مدت این روش نتیجه خواهد داد؟

این روش معمولا پس از یک هفته

یا کمتر از آن نتیجه خواهد داد، اما بعضی از کودکان والدین خود را پس از چند شب خوب خوابیدن دوباره امتحان می کنند بنا براین برای انجام دوباره این روش آماده باشید. مواظب باشید اگر پیش کودک رفته و او را پس از آنکه یک ساعت گریه کرده بغل کنید آنچه او یاد می گیرد این است که اگر به مدت طولانی گریه کند شما به سراغ او می روید که این اصلا درس خوبی نیست !من نمی توانم گریه کودکم را کنترل کنم؟

اطمینان دادن مکرر

اگر شما از اینکه کودک خود را به حال خود رها کنید که گریه کند متنفرید این راه را امتحان کنید. شما به طور مکرر به کودک خود اطمینان می دهید که در دسترس او هستند اما برای اینکه خواب فرا رسیده اصرار بورزید.

قدم اول

کودک خود را در رختخواب قرار دهید و به سنا در بروید اگر او گریه کرد به او اطمینان دهید و بعد ترکش کنید.

قدم دوم

این کار را تا زمانی که کودک به خواب برود تکرار کنید چه مدت طول می کشد تا این روش به نتیجه برسد؟

شما باید به نتایجی در طول یک هفته برسید. مواظب باشید شما باید تحمل زیادی داشته باشید همچنین

خونسرد بمانید. اگر شما دچار تنش شوید این نگرانی به وسیله او درک می شود و ممکن است باعث بیدار ماندن بیشتر او شود.

من کودکم را برای آنکه به خواب برود تکان می دهم؟

عقب نشینی قدم به قدم

این روش خوبی برای از بین بردن عادت بد است به عنوان مثال اگر کودک شما تنها زمانی به خواب می رود که آواز خاصی را برایش بخوانید، با او قدم بزنید یا با او

در رختخواب دراز بکشید این روش موثری خواهد بود. عقیده این است که تغییرات را به طور تدریجی ایجاد کنید به طور ی که کودکتان را با تغییر ناگهانی پریشان نکنید. نقطه ضعف این روش آن است که چون تغییرات کم کم ایجاد می شود ممکن است هفته ها طول بکشد تا نتیجه بدهد بنابراین باید برای این مدت زمان طولانی آمادگی داشته باشید.

قدم اول

تا موقعی که کودکتان به خواب برود کنار او بنشینید به چشمان او نگاه نکنید و با او هیچ رابطه ای برقرار نکنید اگر برایتان مشکل است با خواندن یک مجله خود را سرگرم کنید.

قدم دوم

هر شب کمی از رختخواب او دور تر شوید اگر او با این مسئله مشکل ندارد می توانید به این کار سرعت دهید اما اگر او را ناراحت کرد تا زمانی که این مسئله را قبول نکردید از او فاصله نگیرید.

قدم سوم

این قدر این کار را ادامه دهید تا از اتاقش خارج شوید. چه مدت باید صرف این کار کرد تا به نتیجه مطلوب رسید؟

این روش می تواند هفته ها طول بکشد به هر حال زمان آن بسته به نوع انجام کار و چگونگی تطبیق دادن کودک با این شرایط دارد. مواظب باشید هرگز بیرون اتاق او هر شب ننشینید تا به خواب برود. اگر از اینکه بیرون اتاق بروید ناراحت می شود خود را نزدیک وی به کاری مشغول کنید تا به او اطمینان دهید ام این کار را نباید همیشه انجام داد.

خواباندن کودک چند ماهه ام غیر ممکن شده؟

پاداش دادن

یک کودک بالای 6 ماه خیلی خوب به روشی که در آن با یک بوسه پاداش می گیرد پاسخ می دهد.

قدم اول

کودک را

در رختخواب خود بگذارید و او را بوسیده و شب بخیر بگویید و به او قول بدهید که برای بوسیدن دوباره او بر میگردید. چند قدم دور شوید و سپس مجددا باز گشته و او را ببوسید.

قدم دوم

چیزی را عمدا در اتاق او جا بگذارید. سپس نزد او بر گشته و او را برای سومین بار ببوسید.

قدم سوم

این بوسه ها را به طور مکرر تا زمانی که او در رختخواب خود بماند انجام دهید اگر از جای خود بلند شد او را مجددا

بخوابانید و به او بگویید تنها زمانی او را می بوسید که در رختخواب خود بماند.

قدم چهارم

تعداد بوسه ها و مدت انجام انها تا اینکه کودکتان به خواب برود باید هر شب کمتر شود. پس از چه مدت این روش جواب می دهد؟

پس از یک هفته پیشرفت هایی باید حاصل شود. مراقب باشید اگر کودک شما دارد به خواب می رود بوسیدن

شما ممکن است او را از خواب بیدار کند. بنابراین مراقب باشید

نقش عبادت در بهداشت روانی

با عبادت انسان همواره به یاد خداوند است و در همه کار به او توکل می کند. با یاد خداوند قلبها آرامش می یابد یا و عبادت خدا، تاثیر مثبت بر بهداشت روانی می گذارد، چرا که فردی که عبادت می کند در زمان مواجهه با مسایل زندگی از بهترین یاری گر یعنی خداوند بزرگ که منبع بی نهایت رحمت است و کسی برتر از او نیست کمک می طلبد. او بهترین یار است و از احوال بندگانش آگاه است. یاد پروردگار در هر کاری به آن کار معنویت می بخشد و معنویت آرامش را به همراه می آورد. انسان با عبادت فردی تسلط بر خواهش های نفسانی را می آموزد. غلبه بر

نفس خود راه بزرگ غلبه بر بسیاری از مشکل ها است. انجام دادن عبادت های جمعی نیز به همبستگی اجتماعی استحکام می بخشد. بنابراین عبادت های فردی و جمعی تاثیر زیادی بر از بین بردن استرس یا همان فشار روانی می گذارد. آن چه ذکر ان ضرورت دارد آن است که عبادت مومن فقط برای رها شدن از مشکل ها نیست بلکه چون عبادت را می داند و خداوند را شایسته نیایش می شناسد او را می پرستد و در پرتو این پرستش به آرامش می رسد.

از جلوه های زیبای عبادت دعا است. دعا وسیله ارتباط مستقیم ما با خداوند است. انسان به وسیله دعا نیازهای خود را بدون احساس سرزنش یا مورد قضاوت واقع شدن با خدا مطرح می کند.

آن هم با زبان خود و با گویش خود و با احساس خود. یعنی در دعا کردن نیاز به زبان خاصی نیست. نیاز به مکان خاصی نیست انسان می تواند در هر لحظه و در هر مکان خدای را بخواند و با او ارتباط برقرار کند. با او که بر همه چیز داناست و بر هر کاری توانا. «دیل کارنگی» معتقد است که بر اثر دعا و نیایش این احساس به ما دست می دهد که شریک غمی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم. باور این که: «درکنار من بهترین یاور و شریک غم است» انسان را از اضطراب و نگرانی دور می کند. نکته بسیار مهمی که ذکر آن در اینجا ضرورت دارد این است که رفتن به مکان های مذهبی مثل مساجد و زیارت گاه ها و عبادت در این گونه مکان ها تاثیر به سزایی بر کسب آرامش و بهداشت روانی دارد. اگر می خواهید خود و

فرزندانتان روح مذهبی داشته باشید از انس با اماکن مذهبی غافل نشوید یاد پروردگار در هر کاری به آن معنویت می بخشد و این معنویت است که آرامش را به ارمغان می آورد زیارت خود از جلوه های زیبای عبادت است. مومن با زیارت ضمن توجه به خداوند سبحان و استغفار و توبه به مقام والای پیشوایان دین احترام می گذارد و سعی می کند زندگی آنان را الگوی خویش قرار دهد. چرا که آنان با چنین زندگی سرشار از معنویت به آرامش رسیده اند. مومن در تمام آموزش رضای خدا را در نظر می گیرد و به قول استاد شهید مرتضی مطهری در اسلام هر کاری را که انسان برای خداوند انجام دهد عبادت است.

درباره مرکز

بسمه تعالی
هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
آیا کسانی که میدانند و کسانی که نمیدانند یکسانند ؟
سوره زمر/ 9

مقدمه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال 1385 هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:
1.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
2.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
3.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
4.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
5.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
6.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:
1.عمل بر مبنای مجوز های قانونی
2.ارتباط با مراکز هم سو
3.پرهیز از موازی کاری
4.صرفا ارائه محتوای علمی
5.ذکر منابع نشر
بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :
1.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
2.برگزاری مسابقات کتابخوانی
3.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
4.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
5.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
6.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...
7.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
8.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...
9.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
10.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
11. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در 8 فرمت جهانی:
JAVA.1
ANDROID.2
EPUB.3
CHM.4
PDF.5
HTML.6
CHM.7
GHB.8
و 4 عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :
ANDROID.1
IOS.2

WINDOWS PHONE.3
WINDOWS.4
به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .
درپایان :
از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک 129/34- طبقه اول
وب سایت: www.ghbook.ir
ایمیل: Info@ghbook.ir
تلفن دفتر مرکزی: 03134490125
دفتر تهران: 88318722 ـ 021
بازرگانی و فروش: 09132000109
امور کاربران: 09132000109